

Kontakt-Improvisation als Lebenskunst

Mehr Lebensqualität durch Flow-Erleben und Achtsamkeit

Inauguraldissertation
zur Erlangung der Doktorwürde
des
Fachbereichs Erziehungswissenschaften
der Philipps-Universität Marburg

Erstgutachter: Prof. Dr. Jürgen Seewald
Zweitgutachter: em. Prof. Dr. Friedhelm Schilling

Vorgelegt von:
Jörg Lemmer Schmid
geb. 28.09.1976 in Düsseldorf

Marburg (Lahn) 2011

Vom Fachbereich Erziehungswissenschaften der Philipps-Universität Marburg als

Dissertation angenommen am: _____

Abschluss der mündlichen Prüfung am: _____

Betreuer: Prof. Dr. Jürgen Seewald

Zweitgutachter: em. Prof. Dr. Friedhelm Schilling

- E r k l ä r u n g -

Hiermit erkläre ich, dass ich die Dissertation eigenständig und unter Verwendung keiner anderen als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Ich habe sie weder gleichzeitig an anderer Stelle eingereicht, noch in der gleichen oder ähnlichen Form bereits zuvor an einer in- oder ausländischen Hochschule im Zusammenhang mit einem wissenschaftlichen Examen bzw. zum Erwerb eines akademischen Grades vorgelegt.

Marburg, den

Für meine Eltern

Patricia Ernst Dordelman Schmid

&

Udo Carl Ewald Schmid

Jeder Mensch ist ein Künstler

Lass dich fallen.
Lerne Schnecken zu beobachten.
Pflanze unmögliche Gärten.
Lade jemand Gefährlichen zum Tee ein.
Mache kleine Zeichen, die "Ja" sagen
und verteile sie überall in deinem Haus.
Werde ein Freund von Freiheit und Unsicherheit.
Freue dich auf Träume.
Weine bei Kinofilmen.
Schaukel so hoch du kannst mit einer Schaukel bei Mondlicht.
Pflege verschiedene Stimmungen.
Verweigere "verantwortlich" zu sein. Tu es aus Liebe.
Mach viele Nickerchen.
Gib Geld weiter. Tu es jetzt. Das Geld wird folgen.
Glaube an Zauberei.
Lache viel.
Bade im Mondlicht.
Träume wilde, phantasievolle Träume.
Zeichne auf die Wände.
Lies jeden Tag.
Stell dir vor, du wärst verzaubert.
Kichere mit Kindern.
Höre alten Leuten zu.
Öffne dich, tauche ein, sei frei.
Segne dich selbst.
Lass die Angst fallen.
Spiele mit allem.
Unterhalte das Kind in dir.
Du bist unschuldig.
Baue eine Burg aus Decken.
Werde nass.
Umarme Bäume.
Schreibe Liebesbriefe.

Joseph Beuys



Zeichnung: Peter Aerni

Zusammenfassung	1
1. Einleitung	2
1.1 Fragestellung	5
1.2 Methodisches Vorgehen	6
1.3 Aufbau der Arbeit	10
2. Theoretischer Hintergrund.....	11
2.1 Lebensqualität.....	11
2.2 Flow-Erleben	19
2.3 Achtsamkeit	38
2.4 Kontakt - Improvisation	56
3. Untersuchung der Fragestellung.....	90
3.1 Mosbach-Studie	91
3.2 Freiburg-Studie	105
3.3 Internet-Studie	115
3.4 Analyse der Kontakt-Improvisations-Szene	143
4. Beantwortung der Fragestellung.....	167
4.1 Achtsamkeit führt zu Flow-Erleben	168
4.2 Das Oneness-Modell	171
4.3 Contact als Selbsterfahrungsraum der Lebenskunst	173
5. Fazit und Forschungsausblick.....	175
Anhang.....	177
Persönlicher Bezug zum Tanzen	178
WHO is WHO: Übersicht der Experteninterviews.....	183
Auswertung der Fragebogen-Studien	222
Literaturverzeichnis:	236
Danksagung	247

Zusammenfassung	1
 1. Einleitung	2
1.1 Fragestellung	5
1.2 Methodisches Vorgehen	6
Narrative Interviews	6
Teilnehmende Beobachtung	7
Workshops und Worklabs	8
Fragebogenstudien.....	9
Flow-Arbeitsgruppen.....	9
1.3 Aufbau der Arbeit.....	10
 2. Theoretischer Hintergrund.....	11
 2.1 Lebensqualität.....	11
Subjektives Wohlbefinden.....	12
Glücklichsein als emotionale Reaktion	13
Lebenszufriedenheit als globaler, kognitiver Bewertungsprozess	15
Operationalisierung der subjektiven Lebensqualität	17
Zusammenfassung und Bezug zur Fragestellung	18
 2.2 Flow-Erleben.....	19
Darstellung der Flow-Theorie	19
I. Der Verlust des Ich-Bewusstseins.....	21
II. Ziele, Anforderungen und Rückmeldungen.....	22
III. Konzentration und Fokus	23
IV. Passung zwischen Fähigkeit und Anforderung	23
V. Gefühl von Kontrolle.....	25
VI. Zeiterleben.....	25

Definitionen und Stand der Forschung	27
Messen des Flow-Phänomens.....	28
Neurophysiologische Perspektive.....	29
Die Flow-Persönlichkeit	31
Flow-Erleben beim Arbeiten und Lernen	32
Flow-Erleben, subjektive Lebensqualität und Wohlbefinden	34
Subjektive Lebensqualität nach Csikszentmihalyi	34
Empirische Befunde zu Flow-Erleben und dem Subjektiven Wohlbefinden.....	35
Glücklichsein und Flow-Erleben	35
Zufriedensein durch Flow-Erleben	35
Negative Aspekte des Flow-Erlebens.....	36
Zusammenfassung und Bezug zur Fragestellung	37
2.3 Achtsamkeit.....	38
Einführung in den Begriff der Achtsamkeit	38
Achtsamkeit als Bewusstsein und Aufmerksamkeitsprozess	39
Ein Bewusstsein jenseits von Persönlichkeit.....	41
Typen der Achtsamkeitspraxis und Meditation.....	42
Neurobiologische Korrelate der Achtsamkeit	43
Verwendung des Begriffs der Achtsamkeit im weiteren Verlauf der Arbeit	44
Achtsamkeit im therapeutischen Kontext.....	45
Die Paradoxie der absichtsvollen Absichtslosigkeit.....	45
Achtsamkeitsbasierte Therapieansätze	45
Empirische Messung der Achtsamkeit	46
Wirkprinzipien der Achtsamkeit	48
Im Kontakt mit der Gegenwart.....	48
Der Umgang mit Gefühlen und die Willenskraft	48
Der Körper als Gegenwartsanker	49
Die achtsame Haltung des Therapeuten	50
Achtsamkeit und die Bedeutung des Spürens	50
Zusammenhänge mit der Lebensqualität.....	51
Körperliche und psychische Gesundheit	51

Achtsamkeit und Subjektives Wohlbefinden	51
Kritische Reflexion zur Achtsamkeit	53
Achtsamkeit als entwurzeltes Konzept.....	53
Zielgruppen und Kontraindikationen der Achtsamkeitspraxis.....	53
Zusammenfassung der Achtsamkeit und Bezug zur Fragestellung.....	55
2.4 Kontakt - Improvisation	56
Einführung in die Kontakt-Improvisation	56
Phänomenologische Beschreibung	59
Tanzhistorischer und kultureller Hintergrund	61
Ausdruckstanz, Moderner und Postmoderner Tanz	61
Zentrale Einflüsse	63
Judson Church Dance Theatre	63
Einflüsse durch Anna Halprin	65
Bewegungskultur und Zeitgeist	66
Die Entwicklung der Kontakt-Improvisation	70
Die ersten Jahre	74
Weiterentwicklungen und Erscheinungsformen.....	75
Professionalisierung	79
Die Gefahr der Sexualisierung	83
Kontakt-Improvisation, Flow-Erleben und Achtsamkeit	85
Zusammenfassung und Bezug zur Fragestellung	88

3. Untersuchung der Fragestellung.....	90
3.1 Mosbach-Studie	91
Methoden.....	91
Fragebogenkonstruktion und Itemformulierung.....	91
Beschreibung der Skalen	92
Durchführung und Datenauswertung.....	93
Beschreibung der Stichprobe.....	93
Darstellung und Interpretation der Ergebnisse	95
Verständnis des Flow-Phänomens von Contact-Tänzern.....	95
Auswirkungen der Contact -Tanzerfahrung bzw. -Tanzhäufigkeit	97
Lebensweltliche Themen und „Begegnung“ in der Kontakt-Improvisation	98
Transfer Contact-spezifischer Lernerfahrungen in den Alltag	99
Konkrete Techniken / Bedingungen, um in den Flow zu kommen	99
Exploration von Korrelaten der Lebensqualität.....	100
Diskussion der Ergebnisse.....	102
Itemauswahl.....	102
Skalenkonstruktion	102
Besonderheiten der Stichprobe	102
Zusammenhänge der Tanzerfahrung mit dem Flow-Verständnis	103
Zusammenhänge der Tanzerfahrung mit der Flow-Häufigkeit	103
Fazit	104

3.2	Freiburg-Studie.....	105
	Methoden	107
	Fragebogenkonstruktion	107
	Skalenbeschreibung	108
	Durchführung der Untersuchung und Stichprobenzusammensetzung	110
	Überprüfung und Auswertung der Daten	111
	Darstellung der Ergebnisse	112
	Diskussion	113
	Fazit	114
3.3	Internet-Studie	115
	Theorieentwicklung	116
	Flow-Erleben, Achtsamkeit und Oneness	116
	Neue Definition des Flow-Phänomens	119
	Das Oneness-Modell	123
	Überprüfung des Oneness-Modells	125
	Methoden	127
	Zusammenstellung des Fragebogens	127
	Flow-Kurz-Skala (FKS)	128
	Satisfaction-With-Life-Scale (SWLS)	129
	Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)	129
	Subjektives Wohlbefinden (SWB)	131
	Durchführung der Studie	131
	Das Internet als Befragungsmedium	132
	Datenaufbereitung	132
	Stichprobenbeschreibung	133
	Darstellung der Ergebnisse	134
	Hypothesentestung	134
	Exploration der Wechselwirkung	134
	Exploration von Gruppenunterschieden (Contacter vs. Nicht-Contacter)	135

Diskussion	137
Qualität der Studie	137
Effekte der Kontakt-Improvisation.....	137
Negative Wechselwirkung.....	138
Kontakt mit der Gegenwart und das Oneness-Modell.....	138
Fazit	141
3.4 Analyse der Kontakt-Improvisations-Szene	143
Die Contact-Szene und ihre Normen & Werte	144
1. Eigenverantwortung.....	146
2. Genussorientierung	148
3. Gleichheit	152
4. Freiheit.....	154
Implizite therapeutische Wirkung der Kontakt-Improvisation.....	159
Wertschätzende Beziehung und Ressourcenaktivierung	160
Problemaktualisierung, -klärung und -bewältigung	162
4. Beantwortung der Fragestellung.....	167
4.1 Achtsamkeit führt zu Flow-Erleben	168
4.2 Das Oneness-Modell	171
4.3 Contact als Selbsterfahrungsraum der Lebenskunst.....	173
5. Fazit und Forschungsausblick.....	175

Anhang.....	177
Persönlicher Bezug zum Tanzen	178
WHO is WHO: Übersicht der Experteninterviews.....	183
ECITE Konferenzen	218
Yoga, Vedanta und Oneness.....	220
Auswertung der Fragebogen-Studien	222
Mosbach-Fragebogen	223
Skalen der Mosbach-Studie	225
Freiburg-Fragebogen	227
Skalenbeschreibung Freiburg-Studie.....	229
Skalen-Korrelationsmatrix der Freiburg Studie	232
Internet-Studie	233
Exploration von Gruppenunterschiede (Contacter vs. Nicht-Contacter).....	234
Gruppenunterschiede im MRS-20	234
Gruppenunterschiede auf den Hauptskalen	235
Literaturverzeichnis:	236
Danksagung	247

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1.1: Workshop: Flow-Principles, Freiburg 2009	8
Abbildung 2.1: Erweitertes "Bottom-Up"-Modell von Weidekamp-Maicher 2007, 77	13
Abbildung 2.2: "Circumplex-Modell affektiver Zustände" nach Schallberger 2005, 13	14
Abbildung 2.3: Flow-Diagonalmodell nach Csikszentmihalyi 2005a, 80.....	24
Abbildung 2.4: Flow-Oktantenmodell (Csikszentmihalyi in Schallberger 1999, 56).....	24
Abbildung 2.5: S. Paxton und N. Stark Smith 1972.....	56
Abbildung 2.6: Contactperformance mit Senioren.....	57
Abbildung 2.7: S. Paxton und D. Lepkoff 1972	71
Abbildung 2.8: Martin Keogh „off balance“	85
Abbildung 3.1: Instruktion, demograf. Daten u. Itemformat der Mosbach-Studie 06	92
Abbildung 3.2: Darstellung besonderer Eigenschaften der Mosbach-Stichprobe.....	94
Abbildung 3.3: Durchschnittliche Zustimmung verschiedener subj. Flow-Theorien	96
Abbildung 3.4: Ergebnisse der Items zur Erfassung der Flow-Erfahrung	97
Abbildung 3.5: Zusammenhang von Tanzerlebnissen und pers. Begegnung.....	98
Abbildung 3.6: Transfer von Lernerfahrungen durch Kontakt-Improvisation.....	99
Abbildung 3.7: Wirkungseffekte von Contact auf die subjektive Lebensqualität.....	105
Abbildung 3.8: Instruktion, demograf. Daten und Itemformat der Freiburg-Studie 06	108
Abbildung 3.9: Oneness als Schnittmenge zw. Achtsamkeit und Flow	118
Abbildung 3.10: Flow-Index	122
Abbildung 3.11: Darstellung des „Oneness-Modells“ (Schmid 2007).....	123
Abbildung 3.12: Motivationale vs. volitionale Handlungssteuerung	124
Abbildung 3.13: Jam Freiburg Festival 2011	152
Abbildung 4.1: Ray Chung Freiburg Festival 2011	169

Tabellenverzeichnis

Tabelle 2.1: Workshop Themen	77
Tabelle 2.2: Leitfaden zur Gestaltung von Worklabs.....	80
Tabelle 2.3: Mögliche Worklab Themen.....	81
Tabelle 3.1: Themenfelder und Fragestellungen der Mosbach-Studie.....	91
Tabelle 3.2: Beschreibung des Flow-Phänomens durch die Studienteilnehmer	95
Tabelle 3.3: Korrelation Flowwissen/-häufigkeit mit Tanzhäufigkeit/-erfahrung	97
Tabelle 3.4: Korrelationen vers. Aspekte subj. Lebensqualität und Flow-Häufigkeit	100
Tabelle 3.5: Korrelation der subj. Lebensqualität mit dem Oneness-Item.....	101
Tabelle 3.6: Korrelationsmatrix Flow-Wert, Achtsamkeit und subj. Lebensqualität.....	112
Tabelle 3.7: Konzeptionelle Unterschiede zw. Flow-Erleben und Achtsamkeit.....	117
Tabelle 3.8: Reliabilität und Trennschärfen der Flow-Kurz-Skala ^a	128
Tabelle 3.9: Item Kennwerte der Kurzform des FFA ^a	129
Tabelle 3.10: Reliabilität und Trennschärfen der Satisfaction-With-Life-Scale ^a	130
Tabelle 3.11: Reliabilität und Trennschärfen der PANAVA-KS ^a Items.....	131
Tabelle 3.12: Modelzusammenfassung der multiplen Regression	134
Tabelle 3.13: Koeffizienten der multiplen Regressionsrechnung	134
Tabelle 3.14: Differenzierung der Wechselwirkung der Prädiktoren auf das SWB	135
Tabelle 3.15: Auswirkung der Gegenwartspräsenz auf die Verhaltensqualität.....	139
Tabelle 3.16: Sicherheitshinweise für Contact-Jams.....	147
Tabelle 4.1: Motive der Kontakt-Improvisation nach Kirschner (2004a) [*]	174

Zusammenfassung

Die postmoderne Tanzform „**Kontakt-Improvisation**“ wurde bezüglich ihrer positiven Wirkung auf die subjektiv wahrgenommene Lebensqualität untersucht. Es wurde der Fragestellung nachgegangen, inwieweit es sich hierbei um eine Form der Lebenskunst handelt. Der Begriff „**Lebenskunst**“ wurde als die individuelle Fähigkeit definiert, das eigene ‚**Subjektive Wohlbefinden**‘ (vgl. Vitterso 2001, 907) positiv zu beeinflussen. Die aktuelle Forschung belegt eindeutige Zusammenhänge zwischen dem Subjektiven Wohlbefinden und dem Bewusstseinszustand des **Flow-Erlebens** (vgl. Csikszentmihalyi 2005a, 61ff). Ausgangspunkt der Untersuchungen war die Annahme, dass durch das Praktizieren der Kontakt-Improvisation Flow-Prinzipien erlernt werden, welche auch im Alltag zu häufigeren Flow-Erlebnissen führen. Die Gesamtuntersuchung besteht aus zwei methodisch und dadurch auch sprachlich unterschiedlichen Teilen. Im ersten Teil konnte mittels quantitativer Fragebogenstudien gezeigt werden, dass durch das Contact-Tanzen das Wissen über das Flow-Phänomen sowie auch seine Auftretenswahrscheinlichkeit gefördert wird. Unerwarteter Weise zeigte sich, dass die **Achtsamkeit** (vgl. Großmann 2006, 71ff) hierbei eine zentrale Bedeutung besitzt. Das Einnehmen einer achtsamen Haltung, die Schulung eines inneren Beobachters, der jegliche Empfindungen, Gefühle und Gedanken wahrnimmt, ohne unmittelbar auf sie zu reagieren, fördert nicht nur die **Lebenszufriedenheit** (vgl. Diener et al. 1985, 71f), sondern führt auch zu häufigeren Flow-Erlebnissen. Aus dieser Erkenntnis heraus wurde das **Oneness-Modell** entwickelt, welches die jeweiligen Effekte von Flow-Erleben und Achtsamkeit auf die subjektive Lebensqualität durch einen „**Kontakt mit der Gegenwart**“ zu erklären versucht. Eine postulierte Wechselwirkung zwischen Flow-Erleben und Achtsamkeit konnte dabei jedoch nicht nachgewiesen werden. Im methodisch qualitativ-deskriptiven zweiten Teil der Arbeit wurde die Contact-Szene auf bestehende Normen und Werte hin analysiert. Hierbei zeigte sich, dass im Sinne der **Positiven Psychologie** (vgl. Auhagen 2004, 3) die Werte der *Eigenverantwortung*, *Genussorientierung*, *Gleichheit* und *Freiheit* einen positiven Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung der Contact-Tänzer besitzen. Es konnten zusätzlich therapeutische Effekte der Kontakt-Improvisation aufgrund von unspezifischen Wirkfaktoren (vgl. Grawe 1994, 776ff) aufgedeckt werden. Aufgrund dieser positiven Effekte auf die **subjektive Lebensqualität** (vgl. Weidekamp-Maicher 2007, 77) kann die Kontakt-Improvisation resümierend als eine Form der Lebenskunst bezeichnet werden.

1. Einleitung

„Unter Lebenskunst ist nicht nur das leichte, unbekümmerte Leben zu verstehen, sondern die bewusste, überlegte Lebensführung.“

(Wilhelm Schmid 2008, 209)

Die **Lebenskunst** war im Laufe der abendländischen Geschichte lange Zeit in der Philosophie beheimatet. Dieser Begriff wurde schon in antiker Zeit als *téchne perì bíon* im Griechischen bzw. *ars vitae* im Lateinischen geprägt. Aktuell wird die Lebenskunst im philosophischen Fachdiskurs wieder neu diskutiert. „Sie ist, wenn sie gewählt wird, mühevoll und doch eine Quelle der Erfüllung ohne gleichen.“ erklärt der Philosoph Wilhelm Schmid (Schmid 2008, 209). *In der vorliegenden Arbeit wird unter dem Begriff Lebenskunst die Fähigkeit eines Menschen verstanden, seine subjektiv wahrgenommene Lebensqualität positiv zu beeinflussen.*

Als ich im Jahr 2001 zum ersten Mal von dem „Institut für LebensKunst“ gehört hatte, freute ich mich über diese damals noch kühne Namensgebung. Das sogenannte ILK-Marburg hatte sich die Aufgabe gestellt, Menschen in ihren Stärken zu stärken. Der systemisch arbeitende Pädagoge und Psychotherapeut Jörg Schlimmermann gründete 1999 ein Netzwerk von Lehrern, welche den Teilnehmern¹ auf unterschiedlichste Weise die Möglichkeit boten, sich als kreativ und kompetent zu erfahren. Anstatt die Aufmerksamkeit auf Probleme und Sorgen zu fokussieren, sollten die Fähigkeiten kultiviert werden, welche zu Genuss und Lebensfreude führen. Hierfür wurden Angebote aus den Bereichen Theater, Tanz, Musik sowie Somatics² (z.B. Yoga, Tai Chi oder Alexandertechnik[®]) zusammengestellt. Neben derartigen „professionellen“ Kursen gründeten sich bald auch selbst organisierte Gruppen, in denen sich die Teilnehmer gegenseitig ihre „Stärken“ zur Verfügung stellten oder einfach gemeinsam einem Hobby nachgingen. Diese Initiativen laufen heute unter dem Namen „MILQ“, eine Abkürzung für „Marburger Initiativen zur Maximierung von Lebensqualität“.

¹ Aus Gründen der Lesbarkeit wird in der vorliegenden Arbeit ausschließlich die männliche Schreibweise gewählt, auch wenn – sofern nicht anders explizit erwähnt – immer auch Frauen in gleicher Weise mit gemeint sind.

² Der Begriff Somatics bezeichnet alle körperorientierten Methoden, Techniken und Praktiken, welche eine detaillierte propriozeptive Wahrnehmung schulen. „Sie erkunden die Interaktion des Individuums mit seiner Umgebung und orientieren sich konkret an der menschlichen Physiologie und an physikalischen Gesetzmäßigkeiten. Keine der Methoden oder Techniken erstellt ein in sich abgeschlossenes Lehrgebäude, vielmehr werden die Lernenden ermuntert, sich selbst aktiv und kreativ in Bezug zur eigenen Wahrnehmung und dem jeweiligen Fokus stimmig zu verhalten“ (Rytz 2006, 30).

„Lebenskunst ist für mich die Entschleunigung des ‚normal‘ gewordenen Alltagswahnsinns! Wer hat denn heute noch Zeit, sich wirklich zu fragen, wozu er Lust hat und dann noch die Muße, sich seinen Interessen tatsächlich auch hinzugeben. Mir geht es nicht darum Krankheiten zu heilen, viel mehr möchte ich daran Anteil haben dürfen, wenn Menschen sich selbst als gesund erleben“ (Schlimmermann 2001)³. Diese Grundüberzeugung entsprach den zentralen Annahmen der sich gerade neu entwickelnden **Positiven Psychologie**. „Übergeordnetes Ziel der Positiven Psychologie ist die Vermehrung des Positiven im menschlichen Leben [durch die Förderung] menschlicher *Stärken, Fähigkeiten, Tugenden oder Ressourcen*“ (Auhagen 2004, 3). Seit dem Beginn der klinischen Therapieforschung war der Fokus der Heilberufe darauf gerichtet herauszufinden, wie Symptome von leidenden Menschen aufgehoben oder zumindest gemildert werden könnten. „In one metaphor, psychology was said to be learning how to bring people up from negative eight to zero but not as good at understanding how people rise from zero to positive eight“ (Gable & Heidt 2005, 103). Den ersten Schritt zu einem Paradigmenwechsel im Gesundheitswesen machte Aaron Antonovsky mit der Entwicklung der „Salutogenese“ als eigene Forschungsrichtung. Erstmals wurde wissenschaftlich untersucht, was Menschen eigentlich gesund hält. Hierbei etablierte er den Begriff des Kohärenzgefühls, welches sich durch 1. Verstehbarkeit, 2. Bedeutsamkeit und 3. Handhabbarkeit der eigenen Lebensumstände auszeichnet (vgl. Antonovsky 1997, 92ff). Die Positive Psychologie geht noch einen Schritt weiter und untersucht die Bedingungen und Prozesse, durch die Menschen, Gruppen und Institutionen aufblühen und optimal funktionieren.

Einer der im ILK-Marburg angebotenen Kurse lautet „**Kontakt-Improvisation**“⁴. Contact⁴ ist eine spezielle Form des zeitgenössischen Tanzes, bei der zwei oder auch mehrere Personen im kontinuierlichen Körperkontakt versuchen, einen gemeinsamen Bewegungsfluss und Rhythmus zu finden. Ohne festgelegte Schrittfolgen oder klare Rollenaufteilungen, wer führt oder wer folgt, spielen die Tänzer mit den physikalischen Gesetzen des Momentums, der Schwerkraft und des Gleichgewichts. Dieser ganzheitliche Tanz bewegt meiner Meinung nach vielmehr als nur Körper: Die Kontakt-Improvisation hat mich in meiner persönlichen Entwicklung auf vielfältige Weise beeinflusst. Der spezielle Erfahrungsraum dieser Tanzform bot mir Möglichkeiten, mehr über mich selbst

³ Persönliche Mitteilung im Rahmen eines psychologischen Praktikums im ILK-Marburg.

⁴ Um Missverständnisse mit dem Wort „Kontakt“ zu vermeiden, wird diese Kurzform für Kontakt-Improvisation in Englisch geschrieben.

und meine Leiblichkeit zu erfahren. Contact reicht weit über die Grenzen der Tanzfläche hinaus. Die Erfahrungen, die ich im Tanz sammelte, waren auch in meiner alltäglichen Lebenswelt von Bedeutung. Innerhalb der international weitverbreiteten und sehr eng vernetzten Contact-Szene existiert meiner Auffassung nach eine besondere Kultur von Normen und Werten. Diese führen zu einem allgemein wertschätzenden zwischenmenschlichen Umgang, welcher im Sinne der Positiven Psychologie die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit fördert. Diese Annahme und die Frage inwieweit Contact sogar therapeutische Effekte besitzt, gilt es jedoch noch zu belegen.

Ein besonderer Genuss beim Contact-Tanzen entsteht vor allem in den Momenten, wenn die Körper eine symbiotische Einheit bilden und sich Bewegungen wie von selbst ergeben. Diese Momente können als **Flow-Erlebnisse** bezeichnet werden. Es handelt sich hierbei um einen positiv erlebten Bewusstseinszustand des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit. Befinden wir uns im Flow, sind unser Fühlen, unser Wollen und unser Denken in diesem Augenblick in Übereinstimmung. Die aktuelle Handlung passiert mit einer Leichtigkeit und geht mühelos, wie einer inneren Logik folgend, vonstatten (vgl. Csikszentmihalyi 2000, 15). Das Flow-Phänomen wurde von Csikszentmihalyi (sprich: Tschik-Bent-mihaji) schon Ende der 70er Jahre wissenschaftlich untersucht. Eine große Anzahl von Studien belegt den Zusammenhang zwischen der Fähigkeit Flow zu erleben und der subjektiven Lebensqualität (vgl. Vitterso 2004, 299). „One of the core constructs of the positive psychology movement is that of ‚flow‘, or optimal experience“ (Heo 2010, 595). Viele Tätigkeiten können Flow erzeugen. Csikszentmihalyi beschreibt das Tanzen als eine typische Flow-Tätigkeit. Das Besondere am Tanzen ist die Möglichkeit, seine Bewegungen der aktuellen Befindlichkeit und dem aktuellen Fähigkeitsniveau anzupassen und somit weder Über- noch Unterforderung zu erleben (vgl. Csikszentmihalyi 2005a, 136).

Ausgangspunkt der im Folgenden dargestellten Fragestellung ist die Annahme, dass in der Kontakt-Improvisation häufig Flow-Erlebnisse auftreten und dass hierdurch die Lebensqualität einer Person gesteigert werden kann. Wenn sich ebenfalls zeigen lässt, dass die aktive Teilnahme innerhalb der Contact-Szene menschliche Stärken, Fähigkeiten, Tugenden sowie Ressourcen fördert und hierdurch im Sinne der Positiven Psychologie (vgl. Auhaugen 2004, 3) die Lebensqualität ebenfalls gefördert wird, dann kann meiner Meinung nach die Kontakt-Improvisation als eine Form der Lebenskunst bezeichnet werden.

1.1 Fragestellung

In der vorliegenden Arbeit wird untersucht, inwieweit die Kontakt-Improvisation als eine Form der Lebenskunst bezeichnet werden kann. Es wird postuliert, dass durch das Praktizieren der Kontakt-Improvisation Flow-Prinzipien erlernt werden, welche sich auch im Alltag anwenden lassen und hierdurch im Sinne der Positiven Psychologie die subjektive Lebensqualität steigern. Hierbei liegt ein spezieller Fokus auf der Exploration des genauen Wirkungszusammenhangs zwischen Flow-Erleben und des im Gesundheitswesen und in der Gesundheitsforschung oftmals verwendeten Konzepts „Subjektives Wohlbefinden.“⁵

Des Weiteren wird überprüft, inwieweit innerhalb der Kontakt-Improvisationsszene aufgrund vorhandener Normen und Werte die persönliche Entwicklung ihrer Mitglieder und dadurch auch ihre subjektive Lebensqualität positiv beeinflusst wird. Es lassen sich folgende vier Teilfragestellungen herausarbeiten:

1. Wird das explizite Wissen über das Flow-Phänomen durch das Ausüben der Kontakt-Improvisation gefördert?
2. Steigt mit dem Ausüben der Kontakt-Improvisation die Häufigkeit von Flow-Erlebnissen im Alltag?
3. Durch welche Wirkungszusammenhänge lässt sich der Einfluss von Flow-Erleben auf das Subjektive Wohlbefinden erklären?
4. Welche Einflüsse im Sinne der Positiven Psychologie besitzt die Kontakt-Improvisationsszene aufgrund von bestehenden Normen und Werten auf ihre Mitglieder?

⁵ Subjektives Wohlbefinden ist ein feststehender Begriff, welcher im Kapitel „2.1 Theoretischer Hintergrund“ eingeführt wird.

1.2 Methodisches Vorgehen

Die vorliegende Arbeit besteht aus methodisch sehr unterschiedlichen Teilen. Diese differenzieren sich aufgrund ihrer jeweiligen Forschungslogik und Herangehensweise auch deutlich in ihrer Sprache. Es wird eine Methodenintegration von qualitativen und quantitativen Verfahren durchgeführt. Die durch *Fragebögen* gewonnenen quantitativen Daten werden durch eine Reihe von *narrativen Interviews* und *eigene Beobachtungen* ergänzt. Hierzu zählen auch Ergebnisse aus speziell gebildeten *Arbeitsgruppen* und sogenannten *Worklabs*.

Im Folgenden werden die einzelnen Untersuchungsmethoden sowie der Forschungsverlauf genauer dargestellt.

Narrative Interviews

Durch meine aktive Teilnahme an der Kontakt-Improvisationsszene war es mir möglich, mit einer großen Anzahl von sehr erfahrenen Contact-Tänzern über das Flow-Phänomen und die vermuteten Zusammenhänge zwischen Contact und Lebensqualität zu sprechen (vgl. Übersicht der Experteninterviews im Anhang). Die Interviews wurden gezielt offen gehalten. So lautete die Eingangsfrage meist: „Welche Gedanken kommen Dir, wenn Du das Wort Flow-Erleben hörst?“. Je nach Gesprächsverlauf wurde auch manchmal konkreter nachgefragt: „Was hat für Dich Flow-Erleben mit Kontakt-Improvisation oder auch Lebensqualität zu tun?“. Die zwischen fünfzehn Minuten und zwei Stunden dauernden Interviews wurden digital aufgezeichnet und im Anschluss inhaltsanalytisch ausgewertet. Die meisten Interviews wurden im Rahmen des seit 1999 jährlich stattfindenden Contact-Festivals Freiburg⁶ durchgeführt. Dieses Festival ist mit seinen fast 300 Teilnehmern aus ca. 20 verschiedenen Nationen das größte und vor allem internationalste Festival weltweit. Jedes Jahr findet an einem Abend des sechstägigen Events ein Vortrag oder eine Podiumsdiskussion mit dem Titel „History Talk“ statt. Meist sprechen hier Contacter, die schon seit der Geburtsstunde 1972 an der Entwicklung der Kontakt-Improvisation aktiv beteiligt waren. Seit 2003 habe ich selbst jedes Jahr an diesem Festival teilgenommen. Hierdurch hatte ich über die Jahre Gelegenheit, mit einer Großzahl der Tänzer aus der ersten Gründergeneration ins Gespräch zu kommen.

Es kann davon ausgegangen werden, dass diese Personen aufgrund ihrer langjährigen und

⁶ URL:<http://www.contactfestival.de>, Zugriff 14.10.2010.

teilweise hauptberuflichen Teilnahme an der Contact-Szene diese nicht nur repräsentativ beschreiben können, sondern im Wesentlichen auch mitprägen. Zitierte Aussagen wurden durch E-Mailkontakt nochmals verifiziert und teilweise auch konkretisiert. Im Anhang wurden unter „*Who is who*“ selbst erstellte Kurz-Biographien (Profile) aufgeführt. Auf diese Weise soll der Erfahrungshintergrund der Interviewpartner erkenntlich gemacht werden, so dass ihre Aussagen ein größeres Gewicht bekommen. Des Weiteren wurden die Interviewpartner gebeten eine ihrer favorisierten Contact-Übungen zu beschreiben. Hierdurch soll dem Leser eine weitere Perspektive auf Praxis und Didaktik der Kontakt-Improvisation ermöglicht werden.

Teilnehmende Beobachtung

Ein Großteil der Beschreibungen und der Analyse der Kontakt-Improvisationsszene basiert auf persönlichen Beobachtungen und privaten „Bewegungstagebüchern“. Seit meiner ersten „Tanz-Improvisationsstunde“ habe ich regelmäßig meine Erlebnisse und Lernerfahrungen schriftlich festgehalten und reflektiert. Neben den expliziten Interviews ergaben sich auch spontan sehr viele Gespräche mit Contactern über mein Forschungsthema. Durch diese habe ich ebenfalls sehr viele Anregungen und kritische Fragen erhalten und aufgeschrieben. Meine Ausführungen sind in die unstrukturierte und offen-teilnehmende Beobachtung einzuordnen. Ich werde mich bei meinen Beschreibungen bemühen, die Essenz des Beobachteten zu vermitteln. Die Selektivität meiner Wahrnehmung bleibt dennoch ein unwiderlegbarer Fakt. Aus diesem Grund ist eine sehr persönliche Darstellung meines Bezugs zum Tanzen sowie meiner Lerngeschichte der Kontakt-Improvisation im Anhang beschrieben.

Eine häufige Quelle der Inspiration während des Forschungsprozesses war der Tanz an sich. Hierbei hatte ich die Möglichkeit, durch Introspektion die Phänomenologie von Achtsamkeit und Flow-Erleben zu explorieren. Besonders produktiv war hierbei die Zusammenarbeit mit Ester Montblanc⁷ (2009). Während eines Dozentenaustausches mit der Universität Barcelona konnten theoretische Reflexion und Tanzpraxis kombiniert werden.

⁷ Siehe Kurzprofil im Anhang.

Workshops und Worklabs

Im Verlauf meiner Untersuchungen habe ich mehrere **Workshops** angeleitet und auch



Abbildung 1.1: Workshop: Flow-Principles, Freiburg 2009
Foto: Ullrich Wittemann

einige Worklabs⁸ zu dem Thema „Contact & Flow“ initiiert. Die Workshops bauten sich meist so auf, dass am Anfang die Teilnehmer 20 Minuten lang auf dem Rücken zur Entspannung lagen (siehe **Abbildung 1.1**). Während dieser Zeit habe ich die Kernaspekte der Flow-Theorie erläutert und verschiedene Forschungsfragen aufgezeigt.

Anschließend folgten einige praktische Übungen zur Verdeutlichung der Theorie. Zum Abschluss gab es eine Sequenz des freien Tanzens, in der die Teilnehmer die Möglichkeit hatten, selbst mit dem theoretischen Material zu experimentieren und ihre Entdeckungen aufzuschreiben bzw. in einem Abschlusskreis mitzuteilen. In den **Worklabs** bildeten sich nach einer theoretischen Einführung meinerseits eigenständige Untergruppen, welche sich jeweils unterschiedlichen Fragestellungen widmeten. Auch hier wurden die Ergebnisse am Ende der Arbeitsphase gegenseitig präsentiert.

⁸ Im Kapitel 2.4.5 „Die Entwicklung der Kontakt-Improvisation“ ist unter der Überschrift „Professionalisierung“ eine detailliertere Beschreibung der Struktur von Worklabs zu finden.

Fragebogenstudien

Eigene Annahmen und durch Interviews und Worklabs gewonnene “naive Theorien” wurden in ersten beiden Fragebogenuntersuchungen mittels augenscheinvaliden Kurzskalen überprüft. Die so konstruierten Fragebögen wurden zwei unterschiedlichen Stichproben von Contactern zur Beantwortung vorgelegt. Neben der Exploration der Contact-Szene diente dieses Vorgehen primär einer Theorieentwicklung bezüglich möglicher Wirkungszusammenhänge von Flow-Erleben und subjektiver Lebensqualität (siehe 3. Teilfragestellung). Das auf diese Weise entstandene „Oneness-Modell“ wurde in einer letzten Fragebogenstudie mittels einer Internetbefragung evaluiert.

Flow-Arbeitsgruppen

Im Juli 2006 gründete sich eine kleine Arbeitsgruppe zum Thema Flow-Erleben. In regelmäßigen Abständen trafen wir uns, um gemeinsam eine Internetstudie zu konzipieren. Aus dieser Kooperation sind die Internet-Studie und zwei Diplomarbeiten unter meiner Anleitung entstanden. Frau Dominique Ronshausen leistete einen wesentlichen Beitrag zur Differenzierung von Flow-Erleben und Achtsamkeit. Frau Anita Lederer untersuchte spezielle Zusammenhänge zwischen Persönlichkeitseigenschaften und Flow-Erleben. Des Weiteren haben zu verschiedenen Zeitpunkten im Rahmen von Forschungspraktika Pädagogik-, Psychologie- und Motologiestudenten an einzelnen Untersuchungen mitgewirkt.

1.3 *Aufbau der Arbeit*

Im nächsten Kapitel „**Theoretischer Hintergrund**“ erfolgt eine Einordnung und Definition der im Zusammenhang mit der Lebenskunst untersuchten Konzepte *subjektive Lebensqualität* und *Subjektives Wohlbefinden*. Anschließend werden das Phänomen des *Flow-Erlebens* und seine theoretischen Grundlagen in den aktuellen Stand der Forschung zur Lebensqualität eingeordnet. Während des Forschungsverlaufs zeigte sich, dass das Konzept der *Achtsamkeit* ebenfalls eine zentrale Bedeutung für die Beantwortung der Fragestellung besitzt. Aus diesem Grund wird ihr theoretischer Hintergrund und Forschungsstand ebenfalls dargestellt. Anschließend wird die *Kontakt-Improvisation* phänomenologisch und in ihrer Entstehungsgeschichte ausführlich beschrieben und in einen tanzhistorischen Kontext eingebettet.

Das 3. Kapitel „**Untersuchung der Fragestellung**“ gliedert sich in vier Teile. Die ersten drei Teile bestehen aus quantitativen Fragebogenstudien. Die aus ihnen gewonnenen Erkenntnisse werden anschließend in einer *Analyse der Kontakt-Improvisationsszene* als Diskussionsgrundlage verwendet. Es werden hierbei bestehende *Normen und Werte* sowie deren Effekte auf die Mitglieder der Contact-Szene herausgearbeitet. Abschließend werden mögliche *therapeutische Wirkungen* der Kontakt-Improvisation betrachtet.

Bei der „**Beantwortung der Fragestellungen**“ wird im 4. Kapitel *Contact als Selbsterfahrungsraum der Lebenskunst* dargestellt. Hierbei wird zum Einen das neu entwickelte *Oneness-Modell* als zusätzlicher Erkenntnisgewinn dargestellt. Zum Anderen wird aufgrund der Untersuchungen geschlussfolgert: *Achtsamkeit führt zu Flow-Erleben*.

Im abschließenden 5. Kapitel wird die gesamte Arbeit in einem „**Fazit mit Forschungsausblick**“ resümiert.

2. Theoretischer Hintergrund

Wie in der Einleitung dargestellt, wird Lebenskunst als die Fähigkeit definiert, die subjektiv wahrgenommene **Lebensqualität** (2.1) zu steigern. Nach einer genauen Erläuterung der Verwendung dieser Begrifflichkeit werden auch das **Flow-Erleben** (2.2) und die **Achtsamkeit** (2.3) beschrieben. Als Letztes folgt eine ausführliche Darstellung der Tanzform **Kontakt-Improvisation** (2.4).

2.1 Lebensqualität

„Subjektive Lebensqualität ist Ausdruck der erlebten Qualität des eigenen Lebens. Sie ist das Ergebnis eines komplexen Bewertungsprozesses.“

(Weidekamp-Maicher 2007, 59)

Die Entstehung des modernen Lebensqualitätskonzepts und sein Eingang in den Bereich empirischer Forschung gehen vor allem auf politisches Interesse zurück. Schon seit Jahrzehnten befassen sich Sozial- und Wirtschaftswissenschaftler mit diesem Thema (vgl. Maderthaner 1998, 483). Der Terminus „Lebensqualität“ stand anfangs im Zusammenhang mit der politischen Idee der Messung bzw. der Dauerbeobachtung des gesellschaftlichen Fortschritts. Lebensqualität meinte in den anfänglichen Untersuchungen insbesondere die Bereicherung des Lebens über den materiellen Konsum und Lebensstandard. Für diesen sogenannten „Bottom-Up“-Ansatz lassen sich jedoch kaum empirische Belege finden. In den 90er Jahren kam es zu einer qualitativen Veränderung der Begriffsverwendung. Für die Erfassung der Lebensqualität wurde die Bedeutung der subjektiven Bewertung konkreter Lebensumstände erkannt (vgl. Weidekamp-Maicher 2007, 11f). Um Missverständnisse zu vermeiden, schlägt Maderthaner (1998) vor, zwischen Lebensbedingungen und Lebenszufriedenheit zu differenzieren, statt allgemein nur von „Lebensqualität“ zu sprechen. Hierdurch werden physische Input-Faktoren von psychischen Output-Faktoren unterschieden (vgl. Maderthaner 1998, 487). Aber auch der Begriff Lebenszufriedenheit beinhaltet eine Reihe von sprachlichen Mehrdeutigkeiten. In Abhängigkeit des jeweiligen Fachdiskurses existiert eine sehr unterschiedliche Verwendung von Begriffen, die im Zusammenhang mit der Lebenszufriedenheit benutzt

werden. So beschreiben Glück, Zufriedenheit, Freude oder auch Wohlbefinden sehr ähnliche und doch unterschiedliche Facetten.

Im Folgenden wird nun eine Systematik von Weidekamp-Maicher (2007) vorgestellt, auf die sich die vorliegende Arbeit in der Verwendung der verschiedenen Begrifflichkeiten bezieht. Hierbei wird der Begriff des „Subjektiven Wohlbefindens“ eingeführt, welcher im englischsprachigen Raum in den letzten Jahrzehnten bei Untersuchungen zur Lebensqualität verstärkt Anwendung findet. Anschließend werden sowohl eine enge als auch eine weiter gefasste Definition der „subjektiven Lebensqualität“ dargestellt, auf deren Grundlage die durchgeführten Untersuchungen dieser Arbeit basieren.

Subjektives Wohlbefinden

Das Subjektive Wohlbefinden (subjective well-being = SWB) kann als ein quantifizierbarer Marker, als ein Messwert der subjektiven Lebensqualität verstanden werden. In **Abbildung 2.1** wird das Subjektive Wohlbefinden bestehend aus zwei Hauptbewertungsprozessen beschrieben: Der eine ist ein kognitiver Bewertungsprozess, wohingegen der andere als emotionale Reaktion auf Lebensereignisse verstanden werden kann. Während die kognitive Einschätzung dem Begriff der „Zufriedenheit“ (Satisfaction with Life) entspricht, können die emotionalen Aspekte des Subjektiven Wohlbefindens als „Glück“ bzw. als „Glücklichsein“ (Happiness) bezeichnet werden. Ihre Differenzierung lässt sich durch den Einfluss des Alters verdeutlichen: „So bezeichneten sich jüngere Menschen zwar als glücklicher, auch wenn sie mit ihrem Leben weniger zufrieden waren; ältere Menschen berichteten dagegen über eine hohe Zufriedenheit, obwohl sie kaum intensive positive Emotionen erlebten“ (Weidekamp-Maicher 2007, 69). Wie noch gezeigt werden wird, sind diese beiden Bereiche in ihrer Ausprägung nicht vollkommen voneinander unabhängig, die jeweiligen Prozesse unterliegen jedoch unterschiedlichen Einflussfaktoren (vgl. ebd, 60).

Im Folgenden werden der aktuelle Forschungsstand und eine Operationalisierung des SWB durch zwei zugrunde liegende emotionale und kognitive Prozesse beschrieben. Ihre quantitative Messung ist für die vorliegende Arbeit von besonderer Relevanz.

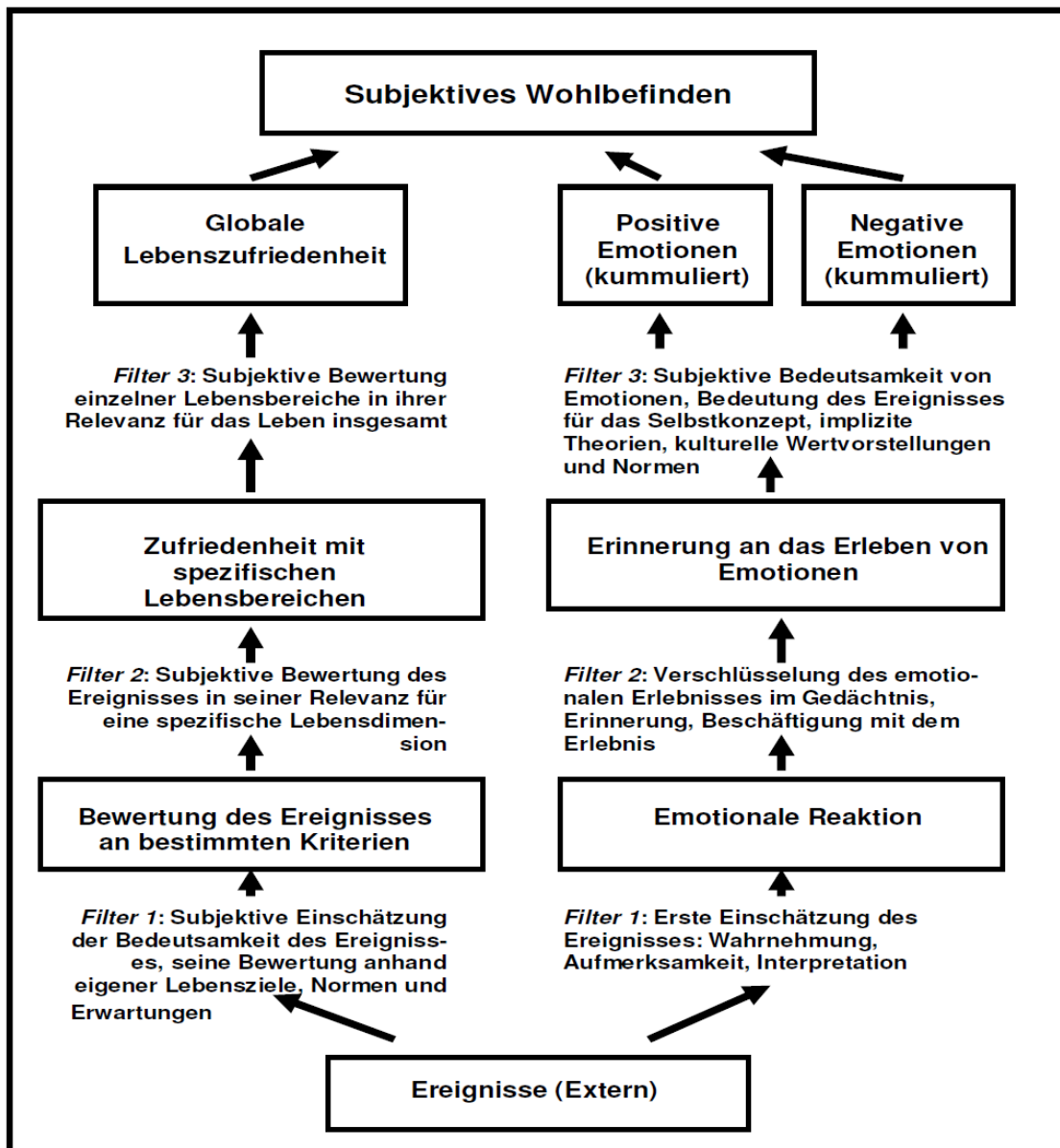


Abbildung 2.1: Erweitertes "Bottom-Up"-Modell von Weidekamp-Maicher 2007, 77

Glücklichsein als emotionale Reaktion

Das emotionale Erleben eines Menschen umfasst den aktuellen affektiven Zustand, welcher sowohl negative als auch positive Stimmungen beinhalten kann.

In einem viel beachteten Beitrag von Watson et al. (1988) wurde ein Messinstrument zur Erfassung des emotionalen Erlebens vorgestellt. Das Inventar „Positive and Negative Affect Schedule“ (PANAS) beschreibt Emotionen in zwei Dimensionen. Zum Einen wird die Qualität im Sinne von angenehm und unangenehm, und zum Anderen die Aktivierung im Sinne der Intensität der jeweiligen Emotion erfasst (vgl. Watson et al. 1988, 1063ff).

Die emotionale Reaktion wird in zwei unterschiedliche Qualitäten eingeteilt, die positive und die negative „Aktivierung“. Die positive Aktivierung misst, wie sehr eine Person enthusiastisch, aktiv und aufmerksam ist. In diesem Zustand sind Energie, Konzentration und freudiges Engagement vorhanden. Die negative Aktivierung ist im Gegensatz dazu gekennzeichnet durch Lethargie, Traurigkeit, Anspannung und Gereiztheit. Wie in **Abbildung 2.2** durch das sogenannte „Circumplex-Modell der Emotionen“ dargestellt, handelt es sich bei diesen beiden Dimensionen nicht um entgegengesetzte Pole, sondern bis zu einem gewissen Grad um zwei unabhängige Faktoren (vgl. Schallberger 2005, 12f).

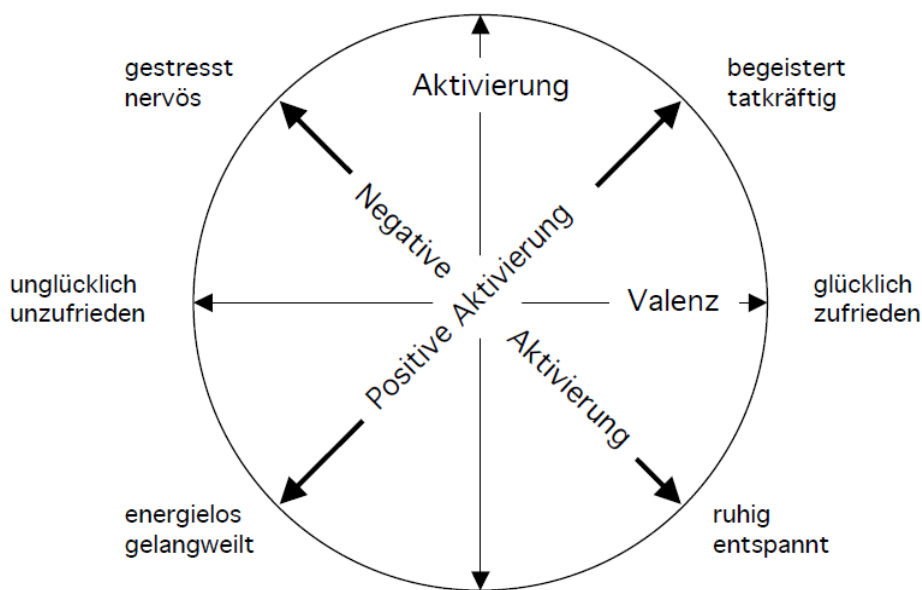


Abbildung 2.2: "Circumplex-Modell affektiver Zustände" nach Schallberger 2005, 13

In der Darstellung des Modells wurden die Variablennamen der PANAVA-KS, eine deutschsprachige Kurzversion der PANAS verwendet (vgl. Schallberger 2005, 13). Sie erfasst die gewöhnlicherweise vorhandene Gefühlslage einer Person durch folgende Instruktion für die beschriebenen Dimensionen: „Bitte geben Sie an, wie Sie sich im Allgemeinen fühlen“ (Schallberger 2005, 7ff).

An dieser Stelle lässt sich kritisch fragen, inwieweit eine durchschnittliche emotionale Stimmung ein reliables Maß zur Messung der emotionalen Komponenten des Subjektiven Wohlbefindens darstellt. So könnte z. B. anhaltendes Glücksempfinden zu einer übertriebenen Erwartungshaltung oder gar zu einer Abstumpfung gegenüber den alltäglichen Freuden des Lebens führen. In empirischen Studien konnten jedoch klare Zusammenhänge zwischen einer häufigen positiven Befindlichkeit mit erhöhter Kontaktfreude, geistiger Kreativität, politischer Partizipation und besserer Stressresistenz

nachgewiesen werden. Es kann also plausiblerweise von einem „glücklichen Leben“ auf eine positive Auswirkung auf Gesundheit und auf die subjektive Lebensqualität geschlossen werden (vgl. Maderthaner 1998, 13). „All the countless experiences people go through from day to day add to [...] global feelings of well-being. These feelings remain relatively constant over extended periods, and people can describe them with candor and accuracy” (Campbell 1981, 23). Lyubomirsky et al. (2005) fanden Belege dafür, dass sich nicht nur Erfolg positiv auf den Affekt auswirkt, sondern auch der Affekt die Leistung und den Erfolg positiv beeinflusst (vgl. Lyubomirsky et al. 2005, 803ff).

Diese Überlegungen betonen nochmals die Angemessenheit, das SWB durch mehrere Komponenten gleichzeitig zu erfassen. In der vorliegenden Arbeit wird die PANAVA-KS als Messinstrument der affektiven Komponente des SWB eingesetzt.

Lebenszufriedenheit als globaler, kognitiver Bewertungsprozess

Die kognitive oder globale Lebenszufriedenheit besteht aus subjektiven Urteilen, mit deren Hilfe eine Person ihr Leben als Ganzes oder einzelne Lebensbereiche anhand individueller Kriterien und Maßstäbe bewertet (vgl. Veenhoven 1991, 10).

Für die Einschätzung der Lebenszufriedenheit können verschiedene Lebensbereiche individuell sehr unterschiedliche Relevanz besitzen. So haben bei manchen Menschen das Familienleben und die Partnerschaft oberste Priorität, während andere sich stärker auf Erfolg im beruflichen Kontext konzentrieren. Da sich die individuelle Zufriedenheit aus den individuell unterschiedlich gewichteten Einzelkomponenten zusammensetzt, ist es schwierig, eine ausreichend große Anzahl und inhaltlich passende Auswahl an Lebensbereichen für eine valide quantitative Messung zusammenzustellen. Es ist davon auszugehen, dass eine *globale* Lebenszufriedenheit mehr beinhaltet, als nur die summierten Bewertungen einzelner Kontexte.

Die Erfassung einer allgemeinen Bewertung des eigenen Lebens gehört zu den meist genutzten subjektiven Messgrößen in der Lebensqualitätsforschung (vgl. Weidekamp-Maicher 2007, 65). Bei einer derartigen globalen Messung muss jedoch auch berücksichtigt werden, auf welche Weise die Beurteilungen zustande kommen und welchen Verzerrungen sie unterliegen. Prozesse, die sich aufgrund von Persönlichkeitseigenschaften, Bewältigungsstrategien oder vorhandenen Werten und Zielen auf Beurteilung auswirken können, werden als „Top-Down“-Prozesse bezeichnet. So ist davon auszugehen, dass die gleichen Lebensumstände von verschiedenen Personen auch unterschiedlich bewertet werden. In der zuvor dargestellten Abbildung 2.1 werden

diese „Top-Down“-Bewertungsprozesse als sogenannte Filter bezeichnet. Aufgrund von Ergebnissen aus Zwillingsstudien vertreten manche Forscher sogar die Position, das Subjektive Wohlbefinden sei im Ausmaß von 50-80 % genetisch festgelegt (vgl. Lykken & Tellegen 1996, 186ff). Aus dieser Perspektive gesehen, wäre Glücklichkeit als eine Frage des Schicksals im Sinne einer Veranlagung zu sehen. Kahneman (2010) beschreibt „Happyness“ jedoch als aktiven und beeinflussbaren Prozess. In einer aktuellen Studie verglich er das unmittelbare emotionale Erleben von Patienten während einer medizinischen Operation mit der im Nachhinein getroffenen Gesamtbewertung. Die Patienten wurden gebeten, während der Operation in kurzen Zeitabständen ihr Schmerzempfinden zu beschreiben. Hierbei beobachtete er eine kognitive Verzerrung: Es zeigte sich, dass die letzte Sequenz des Eingriffs entscheidend für die Gesamterinnerung und damit auch für die Bewertung der Operation von zentraler Bedeutung war. Obwohl einige Patienten während der Operation in der Summe über deutlich weniger und kürzere Zeit über Schmerzen klagten, war ihre Gesamtbewertung dramatischer, wenn der Eingriff mit einer intensiven Schmerzsequenz endete. Patienten, die dagegen fast die gesamte Zeit über intensive Schmerzen berichteten, jedoch in den letzten Minuten eine kurze Phase der Schmerzenserleichterung erfuhren, evaluierten das Gesamterlebnis als weniger dramatisch. Analog zu diesen Ergebnissen könnte auch angenommen werden, dass die globale Beurteilung des eigenen Lebens mit der aktuellen emotionalen Befindlichkeit schwankt (vgl. Kahneman 2010). Trotz einiger Untersuchungen, die derartige Verzerrungen nachweisen konnten, gibt es eine überwiegende Anzahl an Studien, die eine hohe zeitliche Stabilität und inhaltliche Validität einer Gesamtbeurteilung der eigenen Lebenszufriedenheit belegen (vgl. Ehrhard 2000, 177).

In der aktuellen Forschung wird sehr häufig der Fragebogen „Satisfaction with Life Scale (SWLS)“ von Diener et al. (1985, 71f) aufgrund seiner Kürze und zeitlich sehr stabilen Messwerte verwendet. In fünf ähnlich formulierten Fragen erfasst er, wie zufrieden eine Person mit ihrem Leben insgesamt ist. Dieser Fragebogen ist auch in der vorliegenden Untersuchung zum Einsatz gekommen.

Operationalisierung der subjektiven Lebensqualität

Für subjektive Lebensqualität gibt es keine formell beschlossene Definition, jedoch lässt sich eine allgemeine Übereinstimmung der meisten Definitionen beobachten. Wie im Eingangszitat zur Lebensqualität verdeutlicht, handelt es sich bei der Erfassung der Lebensqualität um einen subjektiven Bewertungsprozess. Objektive Indikatoren der Lebensbedingungen, wie z. B. politisches System, finanzieller Status oder Bildung werden nicht berücksichtigt.

In der ersten Fragebogenstudie wird aus ökonomischen Gründen in Anlehnung an Renneberg & Hammelstein (2006) vorerst eine enger gefasste Definition als Operationalisierungsgrundlage verwendet. Hierbei beschränkt sich die subjektive Lebensqualität auf die körperliche und psychische Gesundheit sowie einer sozialen Einbindung (vgl. Renneberg & Hammelstein 2006, 33).

In der zweiten Studie wurde eine differenziertere Betrachtung der subjektiven Lebensqualität vorgenommen. Hierbei wurden folgende Komponenten berücksichtigt: (1) physische sowie (2) psychische Gesundheit, (3) Vorhandensein von sozialen Beziehungen, (4) emotionales Wohlbefinden, (5) kognitive Lebenszufriedenheit und (6) das Sinn-Erleben. Diese sechs Teilkomponenten wurden zu einem Gesamtwert zusammengefasst. Dieses Vorgehen hat auf der einen Seite den Vorteil, dass dieser Durchschnittswert mit anderen Variablen, wie z.B. der Contact-Tanzerfahrung oder Tanzhäufigkeit in Beziehung gesetzt werden kann. Auf der anderen Seite beinhaltet dieser Wert den Nachteil, dass die individuellen Gewichtungen der einzelnen Teilaspekte nicht berücksichtigt werden.

In der dritten und umfangreichsten Studie wurde aus Gründen der Anschlussfähigkeit an den internationalen Diskurs zur Lebensqualitätsforschung die subjektive Lebensqualität durch das Konzept des Subjektiven Wohlbefindens erfasst. Die hierbei verwendete Operationalisierung nach Vitterso (2001, 2002, 2004) und Weidekamp-Maicher (2007, 77) basiert auf den bereits beschriebenen Messinstrumenten zur Erfassung der emotionalen und kognitiven Komponente des Subjektiven Wohlbefindens (PANAVA-KS und SWLS). Die genaue Berechnung der SWB-Skala ist im Methodenteil der Internet-Studie ausführlich beschrieben.

Zusammenfassung und Bezug zur Fragestellung

Wenn Kontakt-Improvisation als Lebenskunst bezeichnet werden soll, dann müssen sich auch mit der Tanzform verbundene positive Effekte auf die subjektive Lebensqualität nachweisen lassen. Aufgrund der Vielfalt an Lebensqualitäts-Definitionen und Konzepten aus unterschiedlichen Wissenschaftsbereichen stellt sich die Lebensqualität als ein interdisziplinär komplexes Forschungsfeld dar. Der Begriff „subjektive Lebensqualität“ erweist sich als nicht nur schwer eingrenzbar, sondern vor allem quantitativ nur bedingt messbar. Aus diesem Grund wird zur Untersuchung der Hauptfragestellung zusätzlich der international bereits etablierte Begriff des „Subjektiven Wohlbefindens“ herangezogen. Die Verwendung dieses Begriffs basiert auf dem in der Abbildung 2.1 dargestellten erweiterten „Bottom-Up“-Ansatz von Weidekamp-Maicher (2007). Hierbei wurde das Subjektive Wohlbefinden bestehend aus einer emotionalen und einer kognitiven Komponente definiert. Es handelt sich hierbei um den Unterschied zwischen Glück und Lebenszufriedenheit.

Wie bereits ausgeführt, wird postuliert, dass neben besonderen Normen und Werten innerhalb der Contact-Szene vor allem die Vermittlung von Flow-Prinzipien durch den Tanz zu einer Steigerung der Lebensqualität führt. „Immer wenn das Ziel Verbesserung der Lebensqualität heißt, kann die Flow-Theorie den Weg weisen“, behauptet Csikszentmihalyi (2005, 18). Im folgenden Kapitel werden die Flow-Theorie und ihr Einfluss auf die Lebensqualität beschrieben.

2.2 Flow-Erleben

„Der Flow ist eine Erfahrung, die das Leben auf eine höhere Ebene bringt. Aus Entfremdung wird Engagement, Freude ersetzt Langeweile, Hilflosigkeit verwandelt sich in ein Gefühl von Kontrolle und die psychische Energie hilft dem Selbst sich zu stärken, statt sich im Dienst äußerer Ziele zu verlieren.“

(Csikszentmihalyi 2005, 99)

Im Folgenden wird die Theorieentwicklung des Flow-Phänomens dargestellt. Der Kern der Flow-Theorie sind sechs wesentliche Voraussetzungen und Folgen des Flow-Erlebens. Es folgt eine Beschreibung, wie auf der Grundlage dieser so genannten Flow-Prinzipien bzw. Komponenten das Flow-Phänomen in der aktuellen Forschung definiert und gemessen wird. Anschließend werden verschiedene Forschungsergebnisse von Anwendungsfeldern der Flow-Theorie dargestellt, welche im Zusammenhang mit der Fragestellung der vorliegenden Arbeit stehen.

Darstellung der Flow-Theorie

Das Konzept des „Flow-Erlebens“ wurde von dem ungarischen Psychologie-Professor Mihaly Csikszentmihalyi Anfang der 70er Jahre in den psychologischen Fachdiskurs eingeführt. Flow zu erleben heißt, sich völlig im Einklang zu fühlen mit der Tätigkeit, die gerade ausgeübt wird und ein Gefühl der Freude zu empfinden, dass nicht vom Erfolg abhängt (vgl. Csikszentmihalyi & Jackson 2000, 7). Im Rahmen seiner Promotion wollte Csikszentmihalyi herausfinden, was Menschen dazu bringt, sich mit Enthusiasmus einer Tätigkeit zu widmen, obwohl sie dafür scheinbar keine Belohnung erhielten. Hierzu interviewte er Schachspieler, Felskletterer, Sportler und auch Tänzer und befragte sie nach ihrem Erleben. Er vermutete bei ihnen eine besondere Art der Hingabe. Die Interviewpartner beschrieben unabhängig von ihren Tätigkeiten einen jeweils ähnlichen Bewusstseinszustand, in dem sie vollkommen in ihrer Tätigkeit versunken waren. Es gäbe dann weder Langeweile, noch rufe es Angst hervor, es bliebe keine Zeit für Sorgen. Dabei gäbe es kaum eine Trennung zwischen Person und Umwelt, zwischen Stimulus und Reaktion oder zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Sie beschrieben einen Prozess des einheitlichen Fließens von einem Augenblick zum nächsten. Basierend auf diesen immer wiederkehrenden Beschreibungen wählte Csikszentmihalyi den Begriff Flow

(engl. fließen) als Namen für dieses auch in anderen Kontexten beschriebene Phänomen⁹ (vgl. Csikszentmihalyi 2005a, 59). Wie bereits erwähnt, ist Flow ein zentrales Konzept innerhalb der Positiven Psychologie. Flow gewinnt auch heute noch stetig an Popularität in unterschiedlichen Forschungs- und Anwendungsgebieten. Arbeitspsychologen interessieren sich dafür, wie Flow während des Berufsalltags hergestellt werden kann, Sportwissenschaftler wollen die Voraussetzungen für Flow im Wettkampf erkunden, Wirtschaftswissenschaftler interessieren sich z.B. für die optimale Gestaltung von kommerziellen Internetseiten und Pädagogen fragen sich, wie ein Unterricht gestaltet sein sollte, dass Schüler möglichst viel Flow beim Lernen erleben. In dem populärwissenschaftlichen Buch „Beyond Boredom and Anxiety“ (Csikszentmihalyi 1975) fasste Csikszentmihalyi seine Befunde erstmals zusammen und machte damit den Begriff Flow auch in einer nicht-wissenschaftlichen Öffentlichkeit bekannt. Csikszentmihalyi erreichte vor allem durch Selbsthilfebücher mit Titeln wie: „Lebe gut! Wie Sie das Beste aus Ihrem Leben machen“ (Csikszentmihalyi 2001), „Kreativität. Wie Sie das Unmögliche schaffen und Ihre Grenzen überwinden“ (Csikszentmihalyi 2003) oder auch „Dem Sinn des Lebens einen Sinn geben“ (Csikszentmihalyi 1995) einen sehr großen Bekanntheitsgrad. Flow-Erleben wird oftmals auch als „optimale Erfahrung“ bezeichnet. Anhand der bereits beschriebenen Interviewstudien entdeckte Csikszentmihalyi (1975) eine Reihe von Komponenten des Flow-Phänomens, welche jedoch nicht alle zeitgleich gegeben sein müssen. Auf der Grundlage der aus den Interviews gewonnenen qualitativen Daten entwickelte Csikszentmihalyi die sogenannte „Flow-Theorie“, welche die Voraussetzungen und Konsequenzen des Flow-Erlebens zu beschreiben und erklären versucht.

⁹ Es lassen sich Ähnlichkeiten mit dem „Gestaltkreis“ (Weizsäcker 1997), der „schöpferischen Leidenschaft“ (Hahn 1958), oder dem „Zustand völliger Sammlung“ (Montessori 1995) feststellen. „Flow-Erleben weist wohl die größte Ähnlichkeit mit dem ‚Wu-Wie‘ (Nicht-Tun) des Taoismus auf“ (Sun 1987 zitiert aus You 2000, 9)

Rheinberg (2004)¹⁰ fasst die von Csikszentmihalyi (vgl. 1975 / 2005a, 61ff) entdeckten Flow-Elemente wie folgt zusammen (vgl. Rheinberg 2004, 153):

- I. Das Ich-Bewusstsein transzendiert, es entsteht ein Gefühl des „Einswerdens“ mit der Tätigkeit.
- II. Ziele, Anforderungen und Rückmeldungen sind klar und ohne Interpretationsnotwendigkeit.
- III. Die Konzentration kommt wie von selbst und muss nicht willentlich hergestellt oder aufrechterhalten werden.
- IV. Es besteht eine Passung zwischen Fähigkeit und Anforderung der Tätigkeit auf hohem Niveau.
- V. Der glatt laufende Handlungsablauf folgt einer eigenen Logik, wodurch ein Gefühl von Kontrolle entsteht.
- VI. Das Zeiterleben ist stark verändert. Meist scheint die Zeit schneller zu vergehen.

Flow-Erleben ist ein „Widerfahrnis“ ähnlich wie Schlafen. Es ist möglich die Bedingungen so zu gestalten, dass die Wahrscheinlichkeit für Flow-Erlebnisse steigt. Auch wenn alle Komponenten hergestellt werden, kann der Flow jedoch nicht erzwungen werden. Wer abends nicht einschlafen kann, wird wahrscheinlich umso länger wach liegen, je angestrengter er versucht einzuschlafen.

Die Flow-Komponenten werden im Folgenden ausführlicher beschrieben.

I. Der Verlust des Ich-Bewusstseins

„Das vielleicht deutlichste Anzeichen von Flow ist das Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein. Ein Mensch im Flow-Zustand hat keine dualistische Perspektive: Er ist sich zwar seiner Handlungen bewusst, nicht aber seiner Selbst“ (Csikszentmihalyi 2005a, 61). Hierbei entsteht ein Gefühl von Einheit zwischen Körper und Geist, ein Gefühl von Ganzheitlichkeit (vgl. Csikszentmihalyi 2000, 26f). Üblicherweise hält die Verschmelzung mit der eigenen Aktivität nur kurze Zeitspannen an, welche durch Zwischenphasen unterbrochen werden, in denen die äußere Perspektive zum Durchbruch kommt. Solche Unterbrechungen treten auf, wenn sich die handelnde Person selbst reflektiert und evaluiert: Was tue ich hier? Mache ich meine Sache gut? Was könnten die anderen über

¹⁰ Falko Rheinberg ist ein deutscher Motivationspsychologe der Universität Potsdam. Er und seine Arbeitsgruppe haben sich im letzten Jahrzehnt intensiv mit der Flow-Theorie beschäftigt und in Deutschland Pionierarbeit auf dem Gebiet der intrinsischen Motivationsforschung geleistet.

mich denken? (Vgl. Csikszentmihalyi 2005a, 61). Im Flow ist diese Art der Selbstbetrachtung und Bewertung nicht möglich. „Selbstvergessenheit bedeutet aber nicht, dass man im Flow den Kontakt zur eigenen physischen Realität verliert. In einigen, wenn nicht sogar in den meisten Flow-Aktivitäten, wird man sich der eigenen inneren Vorgänge intensiver bewusst. [...] Was im Flow verloren geht, ist lediglich das Selbst-Konstrukt, die vermittelnde Größe, welche wir zwischen Stimulus und Reaktion einzuschieben lernen“ (ebd. 67). In Anlehnung an Sigmund Freuds Konzept des „Egos“ beschreibt Csikszentmihalyi das ICH als innerpsychischen Mechanismus, welcher zwischen den Bedürfnissen des Organismus einerseits und den sozialen Erwartungen andererseits vermittelt. Das „Selbst“ ist ein uneinheitlich verwendeter Begriff mit psychologischen, soziologischen, philosophischen und theologischen Bedeutungsvarianten. Im introspektiven Sinn, also der Empfindung, ein einheitliches, konsistent fühlendes, denkendes und handelndes Wesen zu sein, ist er identisch mit dem Begriff ICH. „Das Selbst enthält alles, was das Bewusstsein durchlaufen hat: Alle Erinnerungen, Handlungen, Wünsche, Lüste und Schmerzen sind in ihm enthalten. Und mehr als alles andere birgt das Selbst die Hierarchie der Ziele, die wir uns Stückchen für Stückchen im Laufe der Jahre aufgebaut haben“ (Csikszentmihalyi 2005, 54). Die Psychologie unterscheidet hierbei noch das Selbstkonzept, also die Antwort auf die Frage „Wer bin ich?“ vom Nachdenken über sich selbst, der Selbstaufmerksamkeit (*self-awareness*) (vgl. Aronson, Wilson & Akert 2008, 127ff). Auf diesen Aspekt des Bewusstseins im Zusammenhang mit dem Selbst, dem Ich-Bewusstsein sowie der Persönlichkeit wird im Achtsamkeitskapitel nochmals eingegangen. An dieser Stelle soll lediglich festgehalten werden, dass während eines intensiven Flow-Erlebens keine Reflexion über sich selbst und über die ausgeführten Handlungen stattfindet. Die gesamte Aufmerksamkeit ist auf die aktuelle Tätigkeit gerichtet.

II. Ziele, Anforderungen und Rückmeldungen

Ziele bestimmen den Weg und die Richtung des Handelns, klare Zielsetzungen (sowohl kurz- als auch langfristige) helfen uns, Entscheidungen zu treffen; sie zeigen auf, welcher der nächste Schritt sein muss, um dem Ziel näher zu kommen. Durch konkrete und klare Anforderungen und Aufgabenstellungen fällt es leichter, die Aufmerksamkeit auf das Ziel oder den nächsten Schritt zu lenken. Fokussierung oder Konzentration ist eine Komponente, die grundlegend für das Flow-Erleben ist (vgl. Csikszentmihalyi 2000, 28f). Innerhalb von Flow-Episoden sind die Mittel, mit Hilfe derer das Ziel erreicht werden

kann, klar bzw. logisch geordnet. Jeder einzelne Schritt führt zu einem unmittelbaren Feedback, sodass sich das Verhalten permanent neu ausrichten kann. Diese Rückmeldung wird jedoch nicht reflexiv evaluiert, denn in diesem Moment wäre der Flow-Zustand, wie eben beschrieben, unterbrochen. Feedback aus der Umwelt ist ständig vorhanden, es kann aus vielen verschiedenen Quellen bezogen werden. Das wahrscheinlich „wichtigste Feedback liefert der eigene Körper, besonders in Form kinästhetischer Bewusstheit oder des Bewusstseins der eigenen Bewegungsempfindungen“ (Csikszentmihalyi & Jackson 2000, 31). Bei der Verwendung des Begriffs „Ziel“ muss es sich nicht zwangsläufig um einen konkreten Endzustand einer Handlung handeln. Flow-Aktivitäten zeichnen sich gerade dadurch aus, dass häufig das Ziel die Ausführung der Tätigkeit an sich ist. „Schlüsselement einer optimalen Erfahrung ist, dass sie um der Sache selbst willen geschieht“ (Csikszentmihalyi 2005, 97). Diese Eigenschaft wird durch das Wort „autotelisch“ von griech. auto = selbst, eigen, persönlich und télos = Ziel beschrieben (vgl. Csikszentmihalyi 2005a, 30). Menschen tanzen in ihrer Freizeit nicht, um etwas durch den Tanz zu erreichen, sondern weil das Tanzen an sich ihnen Freude bereitet. Das konkrete Ziel könnte hierbei z. B. der Versuch sein, seine Körperbewegungen in Einklang mit der Musik zu bringen.

III. Konzentration und Fokus

Das Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein wird erst durch die Zentrierung der Aufmerksamkeit auf ein beschränktes Stimulusfeld ermöglicht. Das Besondere des Flow-Phänomens ist, dass diese Konzentrationsleistung nicht willentlich hergestellt werden muss. Die Aufmerksamkeit richtet sich wie von selbst auf die aktuelle Tätigkeit. Hierdurch entsteht eine Art „Tunnelblick“. Dieser kann dazu führen, dass Informationen, die für die Ausführung der Tätigkeit irrelevant sind, vollkommen ausgeblendet werden. Wenn ein Mensch alle vorhandenen Ressourcen benötigt, um die Herausforderungen einer Situation zu bewältigen, ist seine Aufmerksamkeit vollständig von dieser Aktivität gefesselt. Es gibt keine überschüssige psychische Energie, die andere Informationen verarbeitet, als die durch die Aktivität gebotenen. Alle Aufmerksamkeit ist auf die wichtigen Reize zentriert (vgl. Csikszentmihalyi 2000, 32ff).

IV. Passung zwischen Fähigkeit und Anforderung

Ist die Herausforderung zu groß, so kann es zu Angst oder Stress kommen. Wenn dagegen gar keine Herausforderung besteht, so kann Langeweile bis hin zur Apathie die Folge sein. Flow-Erleben braucht eine optimale Balance zwischen den eigenen Fähigkeiten und der

gestellten Aufgabe. Der Zusammenhang von Anforderung und Fähigkeit ist in **Abbildung 2.3** grafisch durch das sogenannte Flow-Diagonalmodell dargestellt.

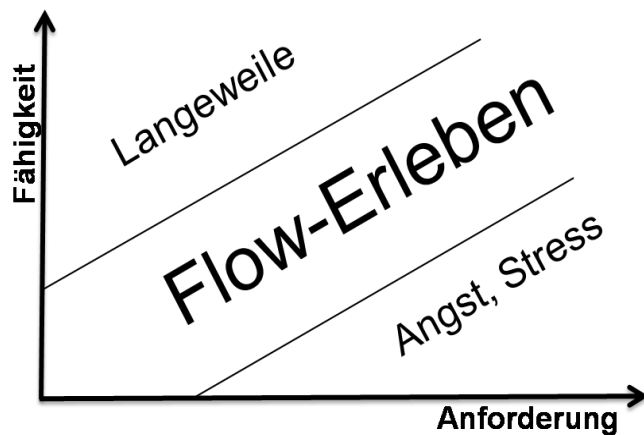


Abbildung 2.3: Flow-Diagonalmodell nach Csikszentmihalyi 2005a, 80

Dieses Modell erklärt, warum beim wiederholten Ausüben einer bestimmten Tätigkeit wie z. B. Klettern mit zunehmender Fähigkeit auch der Schwierigkeitsgrad steigen muss, um weiterhin Flow erleben zu können (vgl. Csikszentmihalyi 2005a, 80). Da sich jedoch dieser Zusammenhang empirisch nur in Bereichen von *hoher* Anforderung nachweisen ließ, musste das Modell diesbezüglich konkretisiert werden (vgl. Massimini, Csikszentmihalyi & Carli 1987, Csikszentmihalyi 1997 zitiert aus Schallberger 1999, 56). Dies führte zu der Entwicklung des Oktantenmodells, welches in **Abbildung 2.4** dargestellt ist. Dieses Modell geht davon aus, dass Flow-Erlebnisse nur im *oberen* Anforderungs- (Challenge) und Fähigkeits- (Skills) Spektrum auftreten.

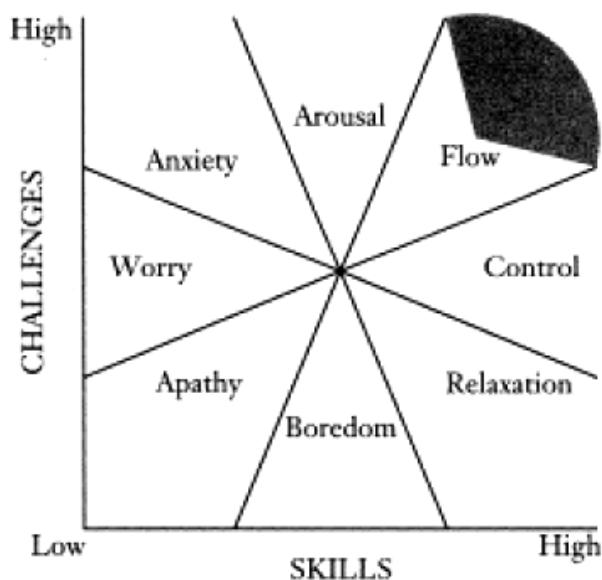


Abbildung 2.4: Flow-Oktantenmodell (Csikszentmihalyi in Schallberger 1999, 56).

V. Gefühl von Kontrolle

Ein weiteres Merkmal des Flow-Erlebens ist ein besonderes Gefühl der Kontrolle und Leichtigkeit trotz teilweise hoher Aufgabenschwierigkeit. Flow-Erleben kann im Grunde bei jeder Tätigkeit auftreten. Die Tätigkeit und die dazu notwendigen Fähigkeiten müssen nicht auf körperlicher Ebene ablaufen, sondern können auch geistiger Natur sein (vgl. Csikszentmihalyi 2005, 75). Unabhängig von der Art der Tätigkeit erzeugen intensive Flow-Erlebnisse das positive Gefühl, „Herr der Lage“ zu sein. Auch wenn die Tätigkeit an sich sehr einfach ist, wie zum Beispiel das Öffnen einer Tür, kann durch das geschickte Wählen eines übergeordneten Ziels wieder ein Anreiz geschaffen werden. Ein Beispiel wäre das Öffnen einer Tür, ohne dabei ein Geräusch zu erzeugen. Wenn eine Tätigkeit unfehlbar wird, sie also nicht außer Kontrolle geraten kann, besteht auch nicht die Möglichkeit, ein besonderes Gefühl der Kontrolle zu entwickeln. Sie erscheint eher langweilig. Ohne das Risiko des Scheiterns gäbe es keine Herausforderung und wir kämen nicht in den rechten oberen Bereich des beschriebenen Oktantenmodells. Bei der Beziehung zwischen Flow und Kontrolle handelt es sich um ein empfindliches Zusammenspiel: „Zu viel Kontrolle oder krampfhaftes Bemühen, sich Kontrolle zu verschaffen, verhindert Flow. Zu wenig Kontrolle und man hat Probleme den Flow-Zustand zu erreichen und läuft Gefahr, unsicher zu werden.“ (Csikszentmihalyi 2000, 34). Neben den eben beschriebenen „tiefen“ Flow-Erlebnissen tritt der sogenannte „Mikro-Flow“ mit geringerer Intensität, bei teilweise vor-bewussten und automatischen Handlungen auf, wie z.B. sich strecken, einen Film gucken oder essen (vgl. Csikszentmihalyi 2005a, 32). Entscheidend ist lediglich die Voraussetzung, dass die gesamte Aufmerksamkeit bei diesen Tätigkeiten absorbiert wird. In diesem Fall ist ein Risiko des Scheiterns jedoch nicht vorhanden. Einige Autoren gehen dieser Annahme folgend immer noch von dem in Abbildung 2.3 dargestellten Diagonalmodell aus. Sie unterscheiden dabei zwischen „Mikro-Flow“ (Anforderungen und Können eher unterdurchschnittlich) und „Makro-Flow“ (Anforderungen und Können eher überdurchschnittlich) (vgl. z. B. Schallberger 1999, 56).

VI. Zeiterleben

Zeit ist ein Differenzmaß und existiert nur in ihrer Ausdehnung. Es werden also mindestens zwei Messzeitpunkte benötigt, um Zeit erfassen zu können. Befindet sich eine Person im Flow, so liegt ihre Aufmerksamkeit vollkommen in der Gegenwart und hat dadurch keinen Referenzpunkt, zu dem Zeit gemessen werden könnte. Sobald eine

Reflexion über die Zukunft oder Vergangenheit geschieht, braucht es eine Instanz wie das Selbst (bzw. ICH), welche sich innerhalb der Zeitschiene einordnet. Dies führt in der Regel zum Abbruch des Flow-Erlebens. Insbesondere das ‚sich Sorgen‘ bezieht sich immer auf die Vergangenheit oder die Zukunft. Flow-Erleben bezieht sich immer auf die Gegenwart. „Während einer Flow-Erfahrung scheint das sich Sorgenmachen stillzustehen. Es existiert keine Vorstellung über die Zeit; während des Handelns im Flow wird kein Gedanke an die Zeit verloren“ (Csikszentmihalyi 2000, 36f). Einerseits scheint während des Flow-Erlebens die Zeit langsamer zu vergehen, bzw. sogar stehen zu bleiben. Rückblickend entsteht jedoch oftmals der Eindruck, die Zeit sei sehr schnell vergangen (vgl. Csikszentmihalyi 2005a, 151f).

Bevor der aktuelle Stand der Flow-Forschung dargestellt werden soll, wird auf die Problematik der Definition und Messung des Flow-Phänomens eingegangen.

Definitionen und Stand der Forschung

Csikszentmihalyi hat bisher Flow-Erleben nicht explizit und einheitlich definiert. Novack und Hoffman (2000) führen in einem Artikel 16 verschiedene Flow-Definitionen von ihm und anderen Autoren auf, die sie in der Literatur über Flow bis 2000 finden konnten (vgl. Novack & Hoffmann 2000, 25). Die aktuellste und umfassendste Definition orientiert sich an den oben beschriebenen Elementen:

Definition: „Flow-Erleben ist das sichere Gefühl, dass die eigenen Fähigkeiten ausreichen, eine gegebene Herausforderung in einem zielgerichteten, regelgebundenen Handlungssystem zu bewältigen, das deutliche Rückmeldungen bietet, wie gut man dabei abschneidet. Die Konzentration ist dabei so intensiv, dass keine Aufmerksamkeit übrig bleibt, um an andere, unwichtige Dinge zu denken oder sich um Probleme zu sorgen. Das Selbstgefühl verschwindet und das Zeitgefühl wird verzerrt. Eine Aktivität, die solche Erfahrungen herbeiführt, ist so lohnend, dass man gewillt ist, sie um ihrer selbst willen auszuführen, ohne an mögliche Vorteile zu denken, auch wenn sie schwierig oder gefährlich ist“ (Csikszentmihalyi 2005, 103).

Das Problem dieser Definition ist meiner Meinung nach die fehlende Spezifik. Wenn nicht alle Komponenten gleichzeitig gegeben sein müssen, ab wann kann dann von Flow gesprochen werden? Somit bleibt dieses Konstrukt eine mehrdimensionale Beschreibung eines Phänomens, ohne dass sein Kern definiert wird, anhand dessen eine einheitliche Operationalisierung vorgenommen werden könnte.

Neben allgemeiner Grundlagenforschung z. B. der Motivationspsychologie oder Neuropsychologie werden in der Regel im Rahmen der Flow-Forschung konkrete Anwendungsfragen untersucht. Hierbei interessieren neben den Bedingungen des Auftretens auch der Einfluss verschiedener Personenmerkmale wie Persönlichkeit oder besondere kognitive Fähigkeiten. In den folgenden Ausführungen soll speziell auf aktuelle Forschungsergebnisse eingegangen werden, welche sich auf die Erklärung des Phänomens beziehen und Zusammenhänge mit Aspekten der Lebensqualität untersuchen. Zuvor muss jedoch noch beschrieben werden, auf welche unterschiedlichen Weisen Flow für die Forschung operationalisiert werden kann. Es bestehen nicht nur große Unterschiede darin, wie Flow definiert wird, sondern dementsprechend auch sehr unterschiedliche Operationalisierungen. Aktuell lassen sich vier grundsätzlich verschiedene Ansätze zum Messen von Flow verzeichnen. Diese sollen im Folgenden als Erstes dargestellt werden.

Messen des Flow-Phänomens

Begonnen hatte die Flow-Forschung mit qualitativen Methoden in Form von Experten-Interviews und der Introspektions-Methode. Csikszentmihalyi entwickelte in einer zweiten Forschungsphase die sogenannte Experience Sampling Methode (Erfahrungs-Sammlungs-Methode, ESM). Bei der ESM handelt es sich um eine Methode zur systematischen Erfassung des Erlebens im Alltag. Ihr Grundprinzip besteht darin, Personen ihr eigenes Erleben und Verhalten während des Alltags nach klaren Regeln und in strukturierter Weise protokollieren zu lassen (vgl. Csikszentmihalyi & Larson 1987, 526ff). Konkret bedeutet dies, dass die Untersuchungspersonen üblicherweise während einer Woche siebenmal am Tag zu zufällig ausgewählten Zeitpunkten mittels eines Signalgebers (Uhr oder Pager) aufgefordert werden, über ihr aktuelles Erleben und Verhalten zu berichten. Mittlerweile wurde und wird diese Methode in vielen Studien zur Erfassung von Flow genutzt (vgl. z. B. Rheinberg, Engeser, Kliegl, Manig & Vollmeyer 2007, Schallberger, Pfister & Venetz 2005). Ein dritter Ansatz zum Erfassen von Flow erfolgt über Fragebögen. Bisher gibt es nur zwei validierte Fragebögen, die versuchen, Flow-Erleben auf Grundlage der dargestellten Definition zu operationalisieren. Susan Jackson¹¹ entwickelte zwei sehr ausführliche Messinstrumente zum Erfassen von Flow als Zustand („Flow-State-Scale“, vgl. Jackson & Marsh 1996) sowie auch einen Fragebogen zur Erfassung einer generellen Neigung zu Flow-Erlebnissen im Sinne eines Persönlichkeitsmerkmals („Flow-Trait-Scale“, vgl. Jackson & Eklund 2002).¹² In der vorliegenden Arbeit wurde sich für die im deutschsprachigen Raum sehr häufig verwendete Flow-Kurz-Skala (FKS) entschieden. Aufgrund ihrer kurzen Bearbeitungszeit lässt sich diese auch mit der ESM-Methode kombinieren. Die Validität und Reliabilität wurde durch eine Reihe von Studien wiederholt belegt (vgl. Rheinberg, Vollmeyer & Engeser 2002, Schüler 2007, Engeser & Rheinberg 2008). Erste Versuche, Flow über physiologische Kennwerte wie Puls, Atemfrequenz und Hautleitwert zu erfassen, ergaben keine signifikanten Zusammenhänge. Unter Verwendung dieser Herangehensweisen Flow zu messen, konnten bisher jedoch noch keine eindeutigen Korrelate bzw. Marker entdeckt werden (vgl. Vanecek, Biegl & Gerngroß 2006, 96ff). Neuere Ansätze bringen Flow-Erlebnisse mit einer kardialen Kohärenz in Zusammenhang. Hierbei handelt es sich um eine optimale Synchronisation von Herzschlag, Atmung und Blutdruck (Respiratorische Sinusarrhythmie). Diese Kohärenz lässt sich mit Hilfe von

¹¹ Jackson entwickelte noch weitere Fragebögen zur Erfassung von Flow beim Sport (vgl. Jackson et al. 2008).

¹² Für eine zusammenfassende Validierung dieser Messinstrumente siehe Jackson et al. 2008.

mobilen EKG-Geräten über die Messung der Herzraten-Variabilität¹³ erfassen. In diesem Zustand besteht völlige Harmonie zwischen dem limbischen System, das die Emotionen steuert, und dem Neocortex, dem der Sitz für Bewusstsein und Verstand zugeordnet wird (vgl. Mück-Weymann 2010). Hierbei entspräche der Flow-Zustand einer optimalen Anpassungsfähigkeit (Adaptivität) zwischen inneren Anteilen und der Umwelt. Obwohl dieser Ansatz vielversprechend scheint, gibt es noch keine veröffentlichten Studien über korrelative Zusammenhänge zwischen der HRV und dem durch Introspektion erfassten Flow-Erleben. Die einzigen Messungen, die bisher „harte Daten“ im Zusammenhang mit dem Flow-Phänomen aufzeigen konnten, wurden im Rahmen neuropsychologischer Untersuchungen durchgeführt. Hierauf wird im folgenden Kapitel bei der Darstellung der aktuellen Forschungsergebnisse eingegangen.

Neurophysiologische Perspektive

Csikszentmihalyi selbst vermutete schon Anfang der 70er Jahre einen klaren Zusammenhang zwischen dem Erlebniszustand des Flow und neurologischen Grundlagen. „Vielleicht ist diese Erlebnisqualität im Laufe der Evolution ausgewählt worden, weil sie mit Überlebenswert verbunden ist, und geht auf bestimmte neurologische Abläufe zurück“ (Csikszentmihalyi 2005a, 216).

Hierbei bezieht sich sein Gedankengang eher auf einen evolutionstheoretischen Hintergrund. „Es ist wichtig zu erkennen, dass das Streben nach Lust eine genetische Reflexreaktion zur Erhaltung der Art ist und nicht zu unserem persönlichen Vorteil geschaffen wurde. Lust am Essen etwa sorgt auf wirksame Weise dafür, dass der Körper die Nahrung erhält, die er braucht. Die Lust beim Geschlechtsverkehr ist eine praktische Methode der Gene, den Körper zu veranlassen, sich fortzupflanzen und so die Fortdauer dieser Gene zu sichern“ (Csikszentmihalyi 2005, 34). Erst 30 Jahre nach seinen Überlegungen war die Wissenschaft in der Lage, den von ihm beschriebenen Ich-losen Bewusstseinszustand auch neurowissenschaftlich zu untersuchen. Goldberg, Harel & Malach (2006) verwendeten hierfür die funktionelle Magnetresonanztomografie¹⁴ (fMRT). Sie gingen in einem Experiment der Frage nach, wie sich die neuronale Aktivität unterscheidet, wenn jemand mit der Aufmerksamkeit engagiert bei einer Tätigkeit ist oder

¹³ Der Index der Herzraten-Variabilität (HRV) misst die Veränderung der Zeitintervalle zwischen den einzelnen Herzschlägen. Entgegen der Intuition ist eine hohe Variabilität, also ein arrhythmischer Schlag, ein Indikator für körperliche Gesundheit und die Abwesenheit von Stress (vgl. Mück-Weymann 2007, 195ff).

¹⁴ Die funktionelle Magnetresonanztomographie ist ein bildgebendes Verfahren mit hoher räumlicher Auflösung zur Darstellung von aktivierten Strukturen im Inneren des Körpers, wie z.B. im Gehirn.

über sich selbst nachdenkt. „During intense perceptual engagement, all neuronal resources are focused on sensory cortex, and the distracting self-related cortex is inactive. Thus, the term ‘losing yourself’ receives here a clear neuronal correlate. This theme has a tantalizing echoing in eastern philosophies such as Zen teachings, which emphasize the need to enter into a ‘mindless’ selfless mental state to achieve a true sense of reality“. (Goldberg, Harel & Malach 2006, 337). Spitzer (2006) interpretiert die Ergebnisse dieser Studie als neurologische Korrelate des Flow-Phänomens. Seiner Auffassung nach wird bei Menschen im Flow die neuronale Aktivität auf die Regionen reduziert, welche primär für die Wahrnehmung der Umwelt (externe Reize) zuständig sind. Aufgrund der experimentellen Bedingungen waren die Versuchspersonen aufgefordert, über sich selbst und ihre Befindlichkeit zu reflektieren. Dabei wurden primär Regionen wie der präfrontale Cortex aktiviert, welche im Zusammenhang mit dem Ich-Bewusstsein sowie auch der Handlungsplanung stehen (vgl. Spitzer 2006, 581).

Limb und Braun (2008) fanden bei ihren Untersuchungen von improvisierenden Jazzpianisten ähnliche Ergebnisse. Auch hier zeigte sich in einer fMRT-Studie eine Verminderung der Aktivität des präfrontalen Cortexes (Downregulation) während der Improvisation. „Such a pattern may reflect a combination of psychological processes required for spontaneous improvisation, in which internally motivated [...] in the absence of central processes that typically mediate self-monitoring and conscious volitional control of ongoing performance“ (Limb & Braun 2008).

Die transiente Hypofrontalitäts-Hypothese (THT) von Dietrich (2006, 269ff) integriert die geschilderten Befunde und versucht das Zustandekommen des Flow-Phänomens z. B. beim Sport zu erklären. Große Muskelmassen sind notwendig, um einen Sportler in Bewegung zu bringen. Hierzu erbringt das Gehirn entsprechende Rechenleistung und es kommt zu einer sehr starken Aktivierung vieler Hirnareale. Da das Gehirn bei intensiver sportlicher Aktivität nur über einen begrenzten metabolischen Haushalt verfügt, führt diese massive Aktivierung zu einer erschwerten Belastung der kognitiven Ressourcen. „Wenn die Energie begrenzt ist, dann kann eine neuronale Struktur nur auf Kosten einer anderen arbeiten. Und dies führt dazu, dass Verschiebungen von Ressourcen zu den sensorischen, motorischen und autonomen Hirnarealen während körperlicher Aktivität stattfinden. Dies hat zur Folge, dass es dann begleitend zu einer vorübergehenden Verringerung der neuronalen Aktivitäten in den Strukturen kommt, die für die Steuerung der körperlichen Aktivität nicht zwingend notwendig sind“ (Stoll, Alfermann & Pfeffer 2010, 40). Diese „Downregulation“ des präfrontalen Cortex, der zuständig für das Funktionieren der

höheren, kognitiven Zentren ist, kann als Erklärung für die beim Flow-Erleben auftretenden Phänomene - wie z. B. veränderte Zeitwahrnehmung, Abwesenheit des Ich-Bewusstseins, Entstehung des Einheitserlebens - angesehen werden (vgl. Dietrich 2007, 269).

Die vorgestellten Befunde bieten nicht nur eine neue Erklärungsgrundlage für das Flow-Phänomen, sondern erklären auch einen möglichen Wirkungsmechanismus, warum körper- und bewegungsorientierte Therapieformen, wie z.B. auch die Motologie, eine psychotherapeutische Wirkung besitzen können, ohne diese explizit zu intendieren: Körper- und Bewegungstherapien fördern Augenblicke, in denen die Aufmerksamkeit auf die sinnliche Wahrnehmung gelenkt wird und dadurch keine psychische Energie für pathologische Strukturen und Gedankenkreise mehr zur Verfügung stehen. „Wenn nun aber unsere Patienten durch übermäßige Selbstbezogenheit geplagt sind - vom Grübeln des Depressiven über die kommentierenden Stimmen des Schizophrenen bis zu den Ich-bezogenen Gedanken des Persönlichkeitsgestörten - wäre nach den fMRT-Ergebnissen von Goldberg, Harel & Malach (2006) ein positiver Effekt der Körper-Therapien auf die Symptome zu erwarten. Genau dies sehen unsere Ergotherapeuten täglich; aber vielleicht schenken wir ihnen aus neurobiologischer Perspektive nun etwas mehr Gehör und Glauben!“ (Spitzer 2006, 581).

Die Flow-Persönlichkeit

Die Bezeichnung „autotelische Persönlichkeit" von Csikszentmihalyi (2005) geht davon aus, dass es individuelle Unterschiede gibt, inwieweit eine Person dazu neigt, Flow zu erleben. In der Persönlichkeitspsychologie wird hier von „Trait“ als Persönlichkeitseigenschaft gesprochen (vgl. Csikszentmihalyi 2005, 118ff).

Asakawa (2004) fand Belege dafür, dass Menschen, die häufiger Flow erleben, über sogenannte Meta-Skills verfügen. Hierzu zählen folgende Fähigkeiten: 1. Die Kapazität, seine Aufmerksamkeit auf den Moment und auf die gegenwärtige Aktivität zu richten. 2. Die Fähigkeit, seine Ziele innerhalb einer Aktivität zu definieren und deren Mittel zum Erreichen selbst zu identifizieren. 3. Die Tendenz, sich Feedback zu holen. Und 4. eine kontinuierliche Balance zwischen Herausforderung und den eigenen Fähigkeiten halten zu können (vgl. Asakawa 2004, 123ff).

In einer Untersuchung über den Zusammenhang von Familienstrukturen und die Häufigkeit von berichteten Flow-Erlebnissen zeigte sich, dass die Entwicklung einer autotelischen Persönlichkeit vor allem in „komplexen“ Familien gefördert wird. Dies sind

Familien, in denen die Kinder sowohl unterstützt als auch beständig gefordert werden. Hierbei zeigte sich ein Zusammenhang zwischen der Komplexität der Kommunikationsmuster und der Häufigkeit von Flow-Erlebnissen. „The family communication complexity (i.e., interaction characterized jointly by integrating and differentiating responses) was associated with family members' reports of more optimal experience“ (Rathunde 1997, 669). Nach Csikszentmihalyi sind die entscheidenden Faktoren des Erziehungsstils der Eltern: 1. Klarheit, 2. Interesse zeigen, 3. Wahlmöglichkeiten bieten, 4. Bindung und Vertrauen herstellen und 5. Herausforderungen bieten (vgl. Csikszentmihalyi 2005, 124).

Es lässt sich zusammenfassen, dass dispositionale Aspekte bezüglich des Flow-Erlebens vermutet werden, bislang jedoch kaum empirisch belegt werden konnten (vgl. Fritz und Avsec 2007, 5ff). Stattdessen lassen sich jedoch Hinweise dafür finden, dass es sich beim Flow-Erleben um eine Fähigkeit handelt, welche gefördert werden kann.

Im nächsten Abschnitt wird dargestellt, dass durch häufige Flow-Erlebnisse die Arbeits- und Lernleistungen von Menschen zunehmen. Vor dem Hintergrund, dass in der Normalbevölkerung im Durchschnitt ein Drittel des Tages im Kontext einer Berufstätigkeit bzw. Ausbildung stattfindet, erweist sich dieser Aspekt ebenfalls als bedeutsam für den Zusammenhang von Flow-Erleben und subjektive Lebensqualität.

Flow-Erleben beim Arbeiten und Lernen

In seinen Untersuchungen von Flow-Erlebnissen im Berufsalltag stieß Csikszentmihalyi & LeFevre (1989) auf anfänglich widersprüchliche Ergebnisse: „We have [...] the paradoxical situation of people having many more positive feelings at work than in leisure, yet saying that they wish to be doing something else when they are at work, not when they are in leisure“ (Csikszentmihalyi & LeFevre 1989, 820). In einer ESM-Studie unter Verwendung des FSK-Flow-Kurzfragebogens konnte gezeigt werden, dass während der Arbeit zwar häufiger Flow erlebt wird, die Versuchsteilnehmer jedoch angaben, lieber zu Hause sein zu wollen und sich auch in ihrer Freizeit „glücklicher“ zu fühlen (vgl. Rheinberg 2007, 110ff). Rheinberg (2007) erklärt sich die Tatsache, dass Flow-Erleben während der Arbeitszeit häufiger auftritt dadurch, dass die Zielausrichtung laufender Tätigkeiten bei der Arbeit häufiger gegeben ist und sie sich dadurch positiv auf die Entstehung von Flow-Erlebnissen auswirkt (ebd). Rau (2004) konnte zeigen, dass mit Hilfe der Arbeitsplatz- und Aufgabengestaltung unter der Berücksichtigung von Flow-Prinzipien die Leistung und Zufriedenheit der Arbeiter gefördert werden kann (vgl. Rau 2004, 55ff).

Ähnliche Befunde wie zur Gestaltung des Arbeitsplatzes zeigten sich auch im Kontext von Schule und Lernen. In einer Studie von Schiefele (1993) wurde argumentiert, dass das Erleben von Flow im Prozess des Lernens für das Entstehen der Lernmotivation und für die kognitive Entwicklung der Schüler von entscheidender Bedeutung ist (vgl. Schiefele 1993, 207). In einer Längsschnittstudie von Shernhof, Csikszentmihalyi & Schneider (2003) wurden in den USA über drei Jahre hinweg immer wieder die Schulleistung und das subjektive Erleben der Rahmenbedingungen von 526 Schülern erfasst. Hierbei zeigte sich, dass das Auftreten von Flow-Erlebnissen während der Schulzeit vor allem von drei Faktoren abhängt: „Participants experienced increased engagement when the perceived challenge of the task and their own skills were high and in balance, the instruction was relevant, and the learning environment was under their control“ (Shernhof, Csikszentmihalyi & Schneider 2003, 158). In einer Studie im universitären Setting zeigte sich, dass Flow-Erleben während des Unterrichts die späteren Lernleistungen auch dann vorhersagt, wenn der Leistungseffekt relevanter Kompetenzvariablen vorweg berücksichtigt wird (vgl. Engeser et al. 2005, 159ff). In einer weiteren Studie konnte der Zusammenhang zwischen Flow-Erleben und Lernleistung repliziert werden, auch wenn die zugrunde liegende Lernmotivation kontrolliert wurde (vgl. Schüler 2007, 217).

Flow-Erleben, subjektive Lebensqualität und Wohlbefinden

Im Folgenden wird zuerst beschrieben, wie Csikszentmihalyi selbst die Zusammenhänge zwischen Flow-Erleben und der subjektiven Lebensqualität erklärt. Anschließend werden empirische Studien vorgestellt, welche explizit Zusammenhänge mit dem Subjektiven Wohlbefinden untersuchen. Abschließend werden auch negative Aspekte des Flow-Erlebens auf die Lebensqualität reflektiert.

Subjektive Lebensqualität nach Csikszentmihalyi

Nach Csikszentmihalyi bedeutet subjektive Lebensqualität, in einer Tätigkeit aufzugehen und in ihrer Erfüllung zu finden. Dieser Zustand macht den Moment der Gegenwart erfreulicher und wird daher in Zusammenhang mit Glück und Lebenszufriedenheit gebracht. Flow stärkt das Selbstvertrauen, die eigenen Fähigkeiten weiter zu entwickeln. Das Erleben von Flow wird somit nicht nur als ein erstrebenswerter Zustand hinsichtlich des Moments betrachtet, sondern auch längerfristig als potentieller Faktor für persönliches Wachstum gesehen (vgl. Csikszentmihalyi 2005, 67ff). „Jede Flow-Aktivität erzeugt ein Gefühl des Entdeckens, ein kreatives Gefühl, dass das Individuum in eine andere Realität versetzt. Es treibt die Person zu höheren Leistungen an und führt zu einem vorher ungeahnten Zustand des Bewusstseins. Es verändert das Selbst und macht es komplexer“ (Csikszentmihalyi 2005, 106). Im Zustand des Flow verschwinden Unsicherheiten, Ängste oder andere negative Gefühle. Es gibt im Flow-Zustand keine bewusste Ich-Reflexion. Durch das Aufgehen im Tun transzendiert das ICH-Bewusstsein, welches sonst negative und evaluierende Gedanken produziert. Nach Csikszentmihalyi gibt es zwei Hauptstrategien, um die Lebensqualität zu verbessern. Die erste besteht darin, die äußeren Bedingungen unseren Zielen anzupassen, die zweite, zu ändern, wie man äußere Bedingungen erlebt, damit sie besser zu unseren Zielen passen (vgl. Csikszentmihalyi 2005, 67). Hierdurch erklärt er die Kontrolle des Bewusstseins, also die Fähigkeit aktiv die Bewusstseinsinhalte mitzubestimmen, als zentralen Faktor zur Förderung der eigenen Lebensqualität.¹⁵ „Die Realität ist, dass die Lebensqualität nicht direkt davon abhängt, wie andere über uns denken oder was wir besitzen, sondern eher davon, wie wir uns selbst fühlen und wie wir darüber denken, was mit uns geschieht. Um das Leben zu verbessern, muss man die Qualität der Erfahrungen verbessern“ (Csikszentmihalyi 2005, 68).

¹⁵ Im späteren Verlauf der vorliegenden Arbeit wird genau diese Fähigkeit der Aufmerksamkeitslenkung als Willenskraft bezeichnet (vgl. Neue Definition von Flow).

Empirische Befunde zu Flow-Erleben und dem Subjektiven Wohlbefinden

In der aktuellen Literatur gibt es eine große Anzahl von Studien, welche über die Zusammenhänge von Flow mit den einzelnen Komponenten des Subjektiven Wohlbefindens (SWB) berichten. Wie die folgenden Studien zeigen, lassen sich nicht nur Zusammenhänge zwischen Flow-Erleben und einem emotionalen Wohlbefinden nachweisen (Glück), sondern auch zwischen Flow-Erleben und der kognitiven (globalen) Bewertung der Lebenszufriedenheit.

Glücklichsein und Flow-Erleben

In einer Studie von Wanner et al. (2006) wurden die Zusammenhänge der verschiedenen Komponenten des Flow-Erlebens mit der positiven und negativen Aktivierung emotionalen Wohlbefindens untersucht. Hierbei wurde das bereits erwähnte Messinstrument PANAS von Watson et al. (1988) verwendet. Es zeigte sich, dass das Verschmelzen des Bewusstseins mit der Handlung (Einheitserleben) und das Vorhandensein der Flow-Voraussetzungen (Anforderungs-Fähigkeitsbalance, klares Ziel, Feedback und Kontrollerleben) sehr stark mit dem positiven emotionalen Wohlbefinden korreliert (vgl. Wanner et al. 2006, 298). In einer Untersuchung von Fullagar & Kelloway (2009) konnten erstmals empirische Daten gesammelt werden, welche einen *kausalen* Zusammenhang zwischen Flow-Erleben und der emotionalen Befindlichkeit belegten. Bislang wurde oftmals argumentiert, dass nicht nachzuweisen sei, ob nicht auch eine positive Stimmung die Ursache für die Flow-Erlebnisse sein könnte. In einer Längsschnittstudie wurden 40 Architektur-Studenten über 15 Wochen mit der ESM-Methode beobachtet. „Flow was found to be correlated with positive mood. [...] Cross-lagged regression analysis showed that momentary flow was predictive of momentary mood and not vice versa“ (Fullagar & Kelloway 2009, 595).

Zufriedensein durch Flow-Erleben

Durch häufige Flow-Erlebnisse und dem damit verbundenen positiven emotionalen Erleben steigt die kognitive Lebenszufriedenheit insgesamt. Dies konnten Collins und Mitarbeiter (2009) bei älteren Menschen nachweisen. Die Bewertung der globalen Lebenszufriedenheit (SWLS) stieg in Abhängigkeit der durchschnittlichen Häufigkeit von Flow-Erlebnissen pro Woche an (vgl. Collins et al. 2009, 703ff). In einer Untersuchung von Fritz & Avsec (2007) bearbeiteten 84 Musikstudenten den Flow-Persönlichkeitsfragebogen (DFS-2) von Jackson & Eklund (2002), die PANAS von Watson et al. (1988) sowie den Lebenszufriedenheitsfragebogen (SWLS) von Diener et al.

(1985). Es zeigte sich, dass durch die generelle Neigung, Flow zu erleben, nicht nur der gegenwärtige emotionale Zustand, sondern auch die generelle Lebenszufriedenheit vorhergesagt werden konnte (Fritz & Avsec 2007, 13).

Negative Aspekte des Flow-Erlebens

„Die Flow-Erfahrung ist, wie alles andere, nicht im absoluten Sinne gut. Sie ist nur insofern gut, als sie die Möglichkeit umfasst, das Leben reich, intensiv und sinnvoll zu machen. Sie ist gut, weil sie die Kraft und Komplexität des Selbst stärkt. Doch ob die Folgen eines bestimmten Flow-Erlebnisses im weiteren Sinne gut sind, müsste nach umfassenderen sozialen Kriterien diskutiert und beurteilt werden“ (Csikszentmihalyi 2005, 101). Auch in einer so extrem negativ besetzten Begebenheit wie Krieg kann Flow erfahren werden. Heimkehrer aus Kriegsgebieten berichten oftmals nostalgisch über ihre Fronterlebnisse und beschreiben diese als intensive Flow-Erfahrung. So sieht Harari (2008, 253) die Erfahrung von Flow als einen bedeutenden Einflussfaktor der Entwicklung der Militärgeschichte und der Motivation von Soldaten. Auch im Bereich der Kriminalität lassen sich Flow-Erlebnisse vermuten. In einem Interview von Csikszentmihalyi mit einem jugendlichen Strafgefangenen äußert dieser sich wie folgt: „Zeig mir was, das eben so viel Spaß macht, wie nachts in ein Haus einzubrechen und den Schmuck zu klauen, ohne jemanden zu wecken, und ich würde es tun“ (aus Csikszentmihalyi 2005, 100). Ein weiterer negativer Einfluss von Flow-Erleben kann in der Gefahr der Abhängigkeit liegen. So besitzen insbesondere Extremsportarten aufgrund der intensiven Flow-Erfahrungen einen starken Suchtcharakter. So kann es vorkommen, dass Menschen sich nur noch auf eine Tätigkeit fokussieren, durch welche sie Flow erleben können, ohne den Anforderungen des Alltags noch gerecht werden zu können. „Wenn dies geschieht, geht das konstruktive Potential des Flow-Erlebens verloren. Zwar bereitet die entsprechende Aktivität immer noch Freude, aber sie wird zu einem rigiden, isolierenden System ohne Wachstums- und Integrationspotential. Die zerbrechliche dialektische Spannung zwischen dem Flow-Bereich und dem Rest der persönlichen Erfahrung ist unabdingbar, wenn das erste das zweite bereichern soll“ (Csikszentmihalyi 2005a, 179).

Zusammenfassung und Bezug zur Fragestellung

Flow-Erleben wird als gegenwartsorientiertes Verhalten beschrieben, in dem sich eine Person vollkommen im Einklang mit ihrer Tätigkeit erlebt. Flow ist ein motivationaler Bewusstseinszustand, der sich in zwei graduell verschiedenen Stufen des Micro-Flow und des intensiven Makro-Flow äußern kann. Im Mikro-Flow kommt es zu einer automatisierten Ausführung von Verhaltensmustern. Das Auftreten von Makro- oder auch sogenannten „tiefen“ Flow-Erlebnissen hängt von mehreren Voraussetzungen ab, welche jedoch nicht alle zeitgleich gegeben sein müssen. Als markantestes Merkmal des Flow-Phänomens¹⁶ wurde das Einheitserleben beschrieben, welches sich durch ein Verschmelzen (Absorption) mit der aktuellen Tätigkeit auszeichnet. Dieser veränderte Bewusstseinszustand geht mit einem Verlust einer bewussten Ich-Reflexion einher, welche sich neurophysiologisch durch eine verminderte Aktivität des präfrontalen Cortex erklären lässt. Flow-Erlebnisse wirken sich positiv auf die subjektive Lebensqualität aus. Sie führen zu Leistungssteigerungen beim Lernen und Arbeiten. Empirische Befunde belegen einen positiven Einfluss von häufigen Flow-Erlebnissen auf sowohl die emotionale als auch kognitive Komponente des Subjektiven Wohlbefindens. Nach Csikszentmihalyi führen Flow-Erlebnisse zu einer Stärkung und Ausdifferenzierung der Persönlichkeit.

Trotz negativer Aspekte, wie z.B. Flow-Erlebnisse in Kriegssituationen, kann davon ausgegangen werden, dass die subjektive Lebensqualität steigt, je häufiger eine Person Flow erlebt. In Bezug auf die Fragestellung gilt es vor allem nachzuweisen, inwieweit die Tanzform Kontakt-Improvisation tatsächlich auch explizit die Fähigkeit zum Flow-Erleben fördert.

Im Folgenden wird der theoretische Hintergrund des Achtsamkeitskonzepts beschrieben.

¹⁶ Im den weiteren Ausführungen bezieht sich der Begriff Flow immer auf den tiefen Flow-Zustand.

2.3 Achtsamkeit

*„Wenn Sie offen und **achtsam** blieben und eine der Techniken anwenden, um Ihren Geist immer besser zu sammeln, wird Ihre Negativität sich allmählich verflüchtigen. Sie beginnen sich mit sich selbst wohlzufühlen, sie fühlen sich, wie man sagt ‚Wohl in Ihrer Haut‘. Daraus gehen Entspannung und tiefe Gelassenheit hervor. Ich halte diese Praxis für die wirksamste Therapie und Selbstheilung.“*

(Sogyal Rinpoche)¹⁷

In einer kurzen Einführung in die Verwendung des Begriffs der Achtsamkeit werden für ein vertiefendes Verständnis verschiedene Aspekte der Achtsamkeit beleuchtet. Bevor Achtsamkeit im Zusammenhang mit der Lebensqualität betrachtet wird, erfolgt eine Beschreibung ihrer Anwendung in psychotherapeutischen Kontexten sowie eine Differenzierung der zugrunde liegenden Wirkmechanismen. Abschließend werden die überwiegend positiven Befunde zur Achtsamkeit einer kritischen Reflexion unterzogen und zusammengefasst.

Einführung in den Begriff der Achtsamkeit

Das aus östlichen Weisheitslehren stammende Konzept der Achtsamkeit wird in westlichen Kulturkreisen in der Regel als Bewusstsein und Aufmerksamkeit gegenüber gegenwärtigen Erfahrungen beschrieben. „Aus buddhistischer Sicht beinhaltet Achtsamkeit eine Reihe nicht nur kognitiver, sondern auch emotionaler, sozialer und ethischer Dimensionen, in die sie eingebettet ist und die weit über die herkömmliche Unterteilung von Aufmerksamkeit und Bewusstsein in der wissenschaftlichen Psychologie hinausgeht.“, erklärt Paul Großmann, der in Deutschland Pionierarbeit zur wissenschaftlichen Betrachtung der Achtsamkeit geleistet hat (vgl. Großmann 2006, 71). Seiner Auffassung nach werden viele Aspekte der buddhistischen Psychologie, wie z. B. die Absicht Freundlichkeit, Geduld, Toleranz, Sanftmut und Mitgefühl zu kultivieren, in westlichen Forschungstraditionen zu wenig berücksichtigt (ebd., 75). In einer großen Anzahl von sich leicht unterscheidenden wissenschaftlichen Definitionsvorschlägen der Achtsamkeit werden unterschiedliche Aspekte wie Offenheit gegenüber Neuem, Aufmerksamkeit bezüglich Differenzen, Empfindsamkeit für verschiedene Kontexte und Bewusstsein multipler Perspektiven in unterschiedlichem Ausmaß ebenfalls als Teile der Achtsamkeit aufgefasst. Der

¹⁷ Rinpoche, S. (1995, Text 2. Dezember)

gemeinsame Kern aller Definitionen lässt sich wie folgt beschreiben: Achtsamkeit ist ein anhaltendes unmittelbares Bewusstsein körperlicher Empfindungen, Wahrnehmungen, Affektzustände, Gedanken und Vorstellungen, ohne dabei über diese nachzudenken, Lösungen zu suchen oder in irgendeiner Form unmittelbar zu reagieren (vgl. Großmann 2006, 73f).

Bishop et al. (2004) gehen davon aus, dass diesem Verständnis der Achtsamkeit zwei Kernkompetenzen zugrunde liegen. Zum Einen wird eine Form der Selbstregulation und Aufmerksamkeitslenkung benötigt und andererseits muss eine akzeptierende und wohlwollende Haltung gegenüber der momentanen Erfahrung eingenommen werden (vgl. Bishop et al. 2004, 232f). Nach dieser operationalen Definition ist Achtsamkeit als ein metakognitiver Prozess zu verstehen, also als eine Kognition über Kognitionen. Der ständige „Fluss“ der eigenen Gedanken wird zum Gegenstand der Beobachtung, ohne dabei die Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Moment zu verlieren. Dies bedeutet, dass Gedanken und Handlungsimpulse vorerst nur wahrgenommen und in einer reflexiven Distanz von einer unmittelbaren Verhaltensreaktion *entkoppelt* werden. Eine passende Metapher für Achtsamkeit ist das Treten der Kupplung in einem Auto. Auch wenn der Motor weiterläuft, ist er vom Getriebe getrennt und kann seine Kraft nicht mehr in Bewegung umsetzen. Die akzeptierende Grundhaltung bedeutet auch, unangenehme Umstände als solche zu akzeptieren und keine Widerstandshaltung einzunehmen.

Im Folgenden werden verschiedene Aspekte der Achtsamkeit ausführlicher beschrieben. Hierbei werden die der Achtsamkeit zugrunde liegenden kognitiven Prozesse differenzierter dargestellt. Des Weiteren wird auf den Zusammenhang des Bewusstseins über sich selbst, die Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit eingegangen. Anschließend werden grundlegende Meditationsformen als Achtsamkeitspraxis dargestellt und in Verbindung mit aktuellen neurophysiologischen Forschungsergebnissen gebracht.

Achtsamkeit als Bewusstsein und Aufmerksamkeitsprozess

Die Realitätswahrnehmung hängt sehr eng mit dem Fokus unserer Aufmerksamkeit zusammen. Nur das, was in unser Bewusstsein dringt, scheint real zu sein. Alles andere verblasst und ist für das Individuum in dem Moment nicht existent. Der amerikanische Philosoph und Pionier der modernen Psychologie William James beschrieb diesen Zusammenhang schon 1890: "Reality manifests itself through our attention" (James 1958, 322). Achtsamkeit kann als eine gesteigerte Form der Bewusstheit und Aufmerksamkeitsfokussierung verstanden werden. Hierbei stellt sich der Zusammenhang

zwischen Aufmerksamkeit (attention), Bewusstsein (consciousness) und Bewusstheit bzw. Gewahrsein (awareness) wie folgt dar: „Consciousness encompasses both awareness and attention. Awareness is the background “radar” of consciousness, continually monitoring the inner and outer environment. One may be aware of stimuli without them being at the centre of attention. Attention is a process of focusing conscious awareness, providing heightened sensitivity to a limited range of experience“ (Brown & Ryan 2003, 822). Während des Walzertanzens kann z. B. die Aufmerksamkeit auf dem Einhalten des Dreiviertel-Taktes oder einer bestimmten Schrittfolge liegen, während gleichzeitig eine Bewusstheit über die eigene Position im Raum und auch der anderer Tanzpaare besteht. Das Bewusstsein kann jedoch individuell und situativ sehr stark variieren. Innerhalb des Wachbewusstseins gibt es Abstufungen, in welchem Umfang Sinneseindrücke, Empfindungen, Gefühle, Gedanken sowie auch die Ereignisse im Umfeld und deren Kontext in dem sie stattfinden, bewusst wahrgenommen werden. Bewusstseinszustände unterscheiden sich von einander in ihrem Ausprägungsgrad der Wachheit, wie z. B. Koma, Schlaf, Dämmerzustände, Wachzustand und hoher Vigilanz. In diesem Zusammenhang bedeutet Achtsamkeit, das Wahrnehmungsfenster möglichst weit zu öffnen. In Anlehnung an Edelman & Tonino (2000) beschreibt Großmann (2006, 82) ein Bewusstseinsmodell verschiedener Bewusstseinsniveaus. Es beginnt mit dem körperlichen Wahrnehmen des Selbst, welches evolutionär und auch entwicklungspsychologisch die erste Stufe des Bewusstseins ist. Hierzu zählen propriozeptive, kinästhetische, somatosensorische sowie weitere vegetative und autonome Komponenten des Körpers. Auf deren Grundlage basiert die nächsthöhere Ebene der Wahrnehmungen, nämlich die der eigenen Emotionen als Reaktion auf innere und äußere Umweltbedingungen. Emotionen bestehen aus einem komplexen physiologischen Erregungsmuster. Die nächste Stufe umfasst die bewusste Nutzung nonverbaler Erinnerungen, Vorstellungsbilder sowie eine Differenzierung in verschiedene Erfahrungskategorien. Diese Stufe ist den höher entwickelten Säugetieren vorbehalten und bildet wiederum die Grundlage des Spracherwerbs des Menschen. „Mit dem Auftauchen eines Bewusstseins höherer Ordnung taucht gleichzeitig auch wahre Subjektivität auf, voller narrativer und metaphorischer Kräfte und Konzepte des Selbst sowie der Vergangenheit und der Zukunft“ (Edelman & Tonino 2000 zitiert aus Grossman 2006, 83).

Ein Bewusstsein jenseits von Persönlichkeit

Aus buddhistischer Sicht verändert sich die Wahrnehmung des Selbst mit dem Bewusstseinszustand. „Das Konzept eines stabilen ICHs, einer Persönlichkeit oder eines Selbst ist in der westlichen psychologischen Theorie und deren Anwendung allgegenwärtig. In der buddhistischen Psychologie dagegen wird die Vorstellung eines klar abgegrenzten, größtenteils unveränderlichen Selbst oder eines individuellen Identitätsgefühls als eine Illusion betrachtet, die von einem Geist hervorgerufen wird, der nicht darin geübt ist, von Augenblick zu Augenblick nicht-wertende, achtsame Aufmerksamkeit walten zu lassen“ (Großmann 2006, 96). Das Ziel der spirituellen Achtsamkeitspraxis stellt die Selbstüberwindung dar, nämlich die Überwindung von Egozentrik und Ich-Verhaftung“ (Anderssen-Reuster & Altner 2007, 53). Durch verschiedene Techniken der Achtsamkeitspraxis wie z. B. der Sitzmeditation, soll die Erfahrung eines anderen, sich vom Alltagsbewusstsein unterscheidenden Zustands gemacht werden. Wallace (2008) spricht von dem „uranfänglichen Bewusstsein“ und bezeichnet damit einen Zustand des zur Ruhekommens, und des Erkennens der „wahren Natur des Geistes“ (vgl. Wallace 2008, 206). Er beschreibt diesen Zustand auf folgende Weise: „Die auf der Erfahrungsebene verwirklichte Erkenntnis des absoluten Raums durch das uranfängliche Bewusstsein transzendiert alle Unterscheidungen zwischen Subjekt und Objekt, Geist und Materie, ja aller Worte und Konzepte“ (Wallace 2008, 207). Eine solche Einsicht ist die „nicht duale“, auf der Erfahrungsebene „verwirklichte Erkenntnis der wesensmäßigen *Einheit* vom absoluten Raum und uranfänglichen Bewusstsein“ (ebd. 207). Dieser Zustand wird im Zen-Buddhismus „Satori-Erlebnis“ genannt. Es bezeichnet „das temporäre Erlebnis der Aufhebung des Subjekt-Objekt-Gegensatzes, das sich sprachlich nie vollständig erschließen lässt“ (Heidenreich & Michalak 2006, 232).

Im weiteren Verlauf der Arbeit werden die Begriffe *Selbst*, *Persönlichkeit* und *ICH* wie folgt verwendet: Das Selbst ist wie schon im Flow-Kapitel erläutert, die Summe aller Erfahrungen, Einstellungen, Werte und Fähigkeiten einer Person. Diese können teilweise auch extrem widersprüchlich sein. Je nach Kontext können unterschiedliche Teile und Aspekte des Selbst bewusst gemacht werden. Die Persönlichkeit wird als zeitlich überdauernde Verhaltensneigung gesehen, auf bestimmte Reize und Kontexte zu reagieren. Auch wenn in einer konkreten Situation eine Person eine niedergeschlagene Stimmung haben kann, könnte sie dennoch von ihrer Persönlichkeit sehr offen und fröhlich sein. In diesem Augenblick könnten dieser Person jedoch vielleicht nur negative Aspekte ihres

Selbst bewusst sein. Das ICH wird im Sinne Freuds verwendet. Es ist eine vermittelnde Instanz zwischen den situativ bewussten und vorbewussten Bedürfnissen und Verhaltensimpulsen (bei Freud das ES) sowie den im Selbst verankerten Werten und Einstellungen (bei Freud das Über-Ich), welche in der konkreten Situation bewusst und dadurch auch verhaltenswirksam sind. Letztendlich ist es das ICH, das Entscheidungen reflektiert und sie bewusst treffen kann. Das ICH ist somit der Sitz unseres Willens.

Typen der Achtsamkeitspraxis und Meditation

Unter dem Begriff „Meditation“ stellen sich die meisten Menschen eine Person vor, die mit gekreuzten Beinen auf dem Boden sitzt und sich äußerlich nicht bewegt. „Einst kam eine alte Frau zum Buddha und fragte ihn, wie sie meditieren solle. Er wies sie an, sich jeder Bewegung ihrer Hände bewusst zu werden, wenn sie Wasser aus dem Brunnen schöpfte; denn er wusste, wenn sie nur darauf achten würde, wäre sie bald in jenem Zustand wacher und offener Ruhe, der Meditation ist“ (Rinpoche 1995, Text 9. November). Tatsächlich gibt es jedoch viele unterschiedliche Formen der Meditation. Sowohl Sitzen, Gehen als auch Bewegungsformen wie Tanz können dazugehören, bis hin zu Gesang und sexuellen Praktiken (Tantra). Diese Meditationsformen unterscheiden sich nicht nur in ihrer äußerlichen Form, sondern müssen auch bezüglich ihrer Art der mentalen Aktivität während der Meditation differenziert werden. Es gibt zwei grundsätzlich unterschiedliche Techniken: "One style, *focused attention meditation*, entails the voluntary focusing of attention on a chosen object. The other style, *open monitoring meditation*, involves non reactive monitoring of the content of experience from moment to moment“ (Lutz et al. 2008, 163). Unabhängig davon, ob still sitzend oder sich bewegend, muss unterschieden werden, ob die Aufmerksamkeit auf einen Punkt bzw. eine Tätigkeit fokussiert wird oder ob die Aufmerksamkeit geweitet und frei fluktuierend mit allen Sinnen den gegenwärtigen Augenblick wahrnehmen soll, ohne dabei einen gezielten Fokus zu verfolgen. Paradoxerweise liegt in letzterer Meditationsform der Fokus darauf, keinen Fokus zu haben. Während der Sitz-Meditation kann sich z. B. nur auf die Empfindungen einer kleinen Region unterhalb der Nase konzentriert werden. In dieser fokussierten Meditation sollen die subtilsten Temperaturveränderungen der Haut, das Vorbeiströmen der Atemluft oder auch das Pulsieren des Herzschlags in den Adern wahrgenommen werden. Derartig gerichtete Aufmerksamkeit kann auch durch den Körper verschoben werden. In der Achtsamkeitsübung „Body-Scan“ sollen sich die Teilnehmer nacheinander auf verschiedene Körperteile konzentrieren und ihre Empfindung sowie auch Nicht-

Empfindung bewusst beobachten. Die Achtsamkeit ist bei derartigen Meditationen der „innere Beobachter“, der bemerkt, dass Ablenkung stattgefunden hat und der die Aufmerksamkeit wieder auf das Objekt bzw. die fokussierte Tätigkeit zurückführt (vgl. Wallace 2008, 184). Die zweite kognitive Technik besteht darin, dass die gesamte Aufmerksamkeit *ungerichtet* in der Wahrnehmung aller Sinneseindrücke der Gegenwart verweilt. Von Augenblick zu Augenblick sollen sämtliche veränderte Empfindungen des Körpers, mentale Prozesse und Geschehnisse des umgebenden Raums wahrgenommen werden, ohne ihnen nachzugehen oder auf sie zu reagieren. Eine typische Instruktion hierfür besteht darin, alle Gedanken und Wahrnehmungen wie vorbeiziehende Wolken zu beobachten, ohne sie festhalten oder verändern zu wollen.

Neurobiologische Korrelate der Achtsamkeit

Immer mehr empirische Arbeiten berichten über Zusammenhänge zwischen neurobiologischen Parametern und veränderten Bewusstseinszuständen durch Meditation. „While enormous progress has been made to identify neural correlates of consciousness, crucial aspects are still very controversial“ (Raffone et al. 2009, 161). Vor allem der direkte Vergleich der vielen neuen Befunde ist problematisch, da neben den verschiedenen Messinstrumenten zur Erfassung der Achtsamkeit auch unterschiedliche Meditationsmethoden zum Einsatz kommen (vgl. Heidenreich et al. 2007, 211). In vielen Studien wurde die zentrale Bedeutung des präfrontalen Cortexes für die Achtsamkeitspraxis untersucht und bestätigt. Wie bei der Darstellung der neurophysiologischen Befunde zum Flow-Erleben schon erwähnt, handelt es sich hierbei um eine Gehirnregion, die für eine willentliche Handlungssteuerung und bewusste Aufmerksamkeitslenkung zuständig ist. Die teilweise noch widersprüchlichen Befunde werden von Lutz et al. (2008) auf die unterschiedlichen Formen der Aufmerksamkeitslenkung während der Meditation zurückgeführt. Wurden die Gehirnaktivitäten bei einer ungerichteten Meditationsform gemessen, so ließ sich in präfrontalen Regionen nur eine geringe Aktivität beobachten. Die Regionen des sensorischen Cortex, welche für die sinnliche Wahrnehmung zuständig sind, zeigten dagegen eine höhere Aktivität. Gelingt es der meditierenden Person, ihre Aufmerksamkeit ungerichtet für die Erfahrung aller Sinne zu öffnen, so wird keine willentliche Aufmerksamkeitslenkung mehr benötigt (vgl. Lutz et al. 2008, 164f). Das beschriebene neuronale Aktivierungsmuster ähnelt dem des Flow-Zustands, bei dem es ebenfalls zu einer Downregulation des präfrontalen Cortexes, sowie zu einer erhöhten Aktivierung im

sensorischen Cortex kommt (vgl. Goldberg, Harel & Malach 2006, 337). In der aktuellen Forschung gibt es jedoch keine Studien, welche die Bewusstseinszustände Flow-Erleben und Achtsamkeit direkt miteinander vergleichen.

Bei dem Meditationstyp mit fokussierter Aufmerksamkeit zeigt sich eine deutlich erhöhte Aktivität im präfrontalen Cortex. Bei Zen-Mönchen mit einer extensiven Meditationserfahrung von über 44 000 Stunden zeigte sich jedoch ein gegenteiliger Effekt einer Downregulation. Dies wurde von den Autoren dadurch erklärt, dass diese Mönche keine willentliche Anstrengung mehr benötigen, sich auf ein Objekt zu fokussieren. Das Erreichen dieser Bewusstseinsstufe wird in buddhistischer Psychologie mit „Samadhi“ bezeichnet und ist die Fähigkeit des Geistes, den Fokus ohne Unterbrechung auf ein Objekt gerichtet zu halten (vgl. Wallace 2008, 184).

Verwendung des Begriffs der Achtsamkeit im weiteren Verlauf der Arbeit

Aufgrund der neurophysiologischen Forschungsergebnisse von Lutz et al. (2008) wird postuliert, dass es nicht nur zwei Typen der Achtsamkeitspraxis gibt, sondern dass auch zwischen zwei unterschiedlichen Formen der Achtsamkeit an sich unterschieden werden muss. Auf der einen Seite entsteht durch willentliche Fokussierung der Aufmerksamkeit eine Achtsamkeit für die gegenwärtige Tätigkeit. Dies kann in der Meditation die intensivierte Wahrnehmung eines Körperteils oder z. B. der Atmung sein. Diese „**gerichtete Achtsamkeit**“ liegt dem achtsamen Handeln zugrunde, wie z. B. beim Essen oder Spülen. Die zweite Form der Achtsamkeit wird im Folgenden weiterhin als „**ungerichtete Achtsamkeit**“ bezeichnet, welche eine bewusste Wahrnehmung aller Sinneseindrücke sowie aller Gedanken, Gefühle und Handlungsimpulse beinhaltet, ohne dass auf diese unmittelbar reagiert wird. Die ungerichtete Achtsamkeit entspricht einem inneren Beobachter mit einer akzeptierenden Grundhaltung. Die Aufmerksamkeit wird hierbei nicht auf eine bestimmte Tätigkeit oder einen Ausschnitt des Wahrnehmungsfensters begrenzt. Sie ruht gänzlich und absichtslos in der Gegenwart.

Achtsamkeit im therapeutischen Kontext

Im Folgenden wird die Anwendung von Achtsamkeitstechniken im therapeutischen Kontext reflektiert. Hierzu werden verschiedene Ansätze und verwendete Messverfahren der Achtsamkeit vorgestellt.

Die Paradoxie der absichtsvollen Absichtslosigkeit

Die meisten psychotherapeutischen Anwendungen streben konsequent die Stärkung des ICHs, die Verbesserung des Selbstwertgefühls und dadurch auch eine Steigerung der Lebensqualität an. Die Ziele sind dabei häufig sehr spezifisch. In der buddhistischen Psychologie fällt diese individuelle Dimension jedoch weg. Meditationsübungen haben einen universellen und nicht psychotherapeutischen Charakter. Meditation ist ein Weg, der zur Erleuchtung, zu einem Erwachen führen soll. Auf dem spirituellen Pfad geht es darum, eine geschärfte Wahrnehmung zu entwickeln, sich seiner Erfahrungen vollständig bewusst zu werden und „sich von den Bindungen an Wünsche und Aversionen zu befreien“ (Großmann 2006, 97). Während der Schwerpunkt westlicher Therapie-Methoden lange Zeit fast ausschließlich auf Veränderung von Verhalten, Emotionen, Kognition oder (körperlichen) Symptomen lag, wird in achtsamkeitsbasierten Ansätzen verstärkt das Prinzip der Akzeptanz betont (vgl. Heidenreich & Michalak 2003, 267). Oftmals wird angenommen, dass im Rahmen einer Therapie der Therapeut die Probleme des Patienten beseitigt oder zumindest dabei hilft, dies zu tun. Im Gegensatz dazu besteht in der Achtsamkeit die Akzeptanz des Gegenwärtigen. Dies bedeutet nicht, dass alles für gut geheißen wird, sondern lediglich, dass in einem ersten Schritt die aktuelle Situation vollständig wahrgenommen wird, ohne einzelne Bereiche auszublenden oder zu denken „Das darf doch nicht wahr sein!“. Es besteht eine Dialektik zwischen Veränderung und Akzeptanz. Die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind, wird als Voraussetzung gesehen, dass sie sich verändern können. Diese innere Haltung der absichtsvollen Absichtslosigkeit ist auch innerhalb eines Gesundheitssystems paradox, welches nur evidenzbasierte Therapien finanziert, die in möglichst kurzer Zeit große Effekte bewirken sollen.

Achtsamkeitsbasierte Therapieansätze

Erste Schritte zur Anwendung des Achtsamkeitskonzepts in psychotherapeutischen Settings unternahm Ende der 1970er Jahre der amerikanische Biologe und Mediziner Jon Kabat-Zinn mit seinem achtsamkeitsbasierten Stress-Reduktions-Training (MBSR). Mittlerweile gibt es eine große Anzahl an randomisierten Studien, welche die Wirksamkeit

von achtsamkeitsbasierten Therapien belegen (vgl. Bishop et al. 2004, 230ff). Die folgenden Therapieansätze basieren auf Achtsamkeit oder enthalten zumindest einzelne Module, die ihre Vermittlung und Förderung intendieren: In der Behandlung von Borderline-Persönlichkeitsstörungen wird die „Dialektisch-Behaviorale Psychotherapie“ (DBT) von Linehan (1996) erfolgreich angewandt. Die Patienten erlernen, durch die Schulung der Achtsamkeit ihre Impulskontrolle zu steigern und dadurch z. B. selbstverletzendes Verhalten zu unterlassen. Bei generalisierten Angsterkrankungen erwies sich die "Acceptance and commitment Therapy" (ACT) als effektiv (vgl. Hayes & Smit 2006, Luoma et al. 2009). Die Besonderheit dieses Therapieansatzes besteht darin, dass neben der Achtsamkeitsschulung vor allem die Bedeutung von Werten für eine Verhaltensorientierung betont wird: „Values are chosen life directions“ (Hayes & Smith 2006, 150). Patienten werden dazu angehalten, sich ihrer Werte bewusst zu werden und sie trotz auftretender Barrieren auf der Grundlage einer achtsamen Haltung zu leben (vgl. Heidenreich & Michalak 2006, 237). Bei Schmerzstörungen hat sich die bereits erwähnte „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) bewährt (vgl. Kabat-Zinn 1991) und bei depressiven Erkrankungen die „Mindfulness Based Cognitive Therapy“ (MBCT) von Segal, Williams und Teasdale (2008). Diese Ansätze fokussieren vor allem die Schulung der körperlichen Wahrnehmung als Gegenwartsanker, um Stresssignale und depressive Symptome frühzeitig zu erkennen und angemessen auf sie reagieren zu können. Für einen zusammenfassenden Überblick der verschiedenen Therapieansätze siehe Michalak, Heidenreich und Bohus (2006, 242ff). Nyklíček, van Son & Pouwer (2010, 613ff) bieten einen Überblick aktueller Metaanalysen zu Effektivitätsstudien der einzelnen Verfahren. Die eben beschriebenen Verfahren lassen sich primär in den verhaltenstherapeutischen Kontext einordnen. Sie zeichnen sich durch klare operationale Definitionen und von ihnen abgeleitete Messinstrumente aus, die im Folgenden kurz vorgestellt werden sollen.

Empirische Messung der Achtsamkeit

Geeignete Messverfahren sind eine wichtige Voraussetzung nicht nur zur Evaluation von achtsamkeitsbasierten Therapieansätzen, sondern auch zur allgemeinen Erforschung dieses Bewusstseinszustands. Zur empirischen Erfassung von Achtsamkeit liegen eine Reihe von ausgiebig validierten Fragebögen vor, die vier am häufigsten verwendeten Verfahren sollen an dieser Stelle nur kurz vorgestellt werden. Dies sind die Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) von Brown & Ryan (2003), die Toronto Mindfulness Scale (TMS) von Bishop, veröffentlicht in Lau et al. (2006), das Kentucky Inventory of

Mindfulness Skills (KIMS) von Baer, Smith & Allen (2004) sowie der Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA) von Walach et al. (2006). Die MAAS misst, wie stark eine Person im Sinne eines Persönlichkeitszugs dazu neigt, ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwertigen Moment zu richten. Die TMS erfasst dagegen Achtsamkeit eher als aktuellen Zustand. Sie wurde hauptsächlich dafür entwickelt, Effekte der Meditationspraxis nachweisen zu können. Die KIMS versucht, die verschiedenen Aspekte der Achtsamkeit auf einzelnen Subskalen zu erfassen. Bei ihrer Konstruktion wurde sich hauptsächlich an dem achtsamkeitsbasierten Therapieansatz von Linehan (DBT) orientiert. In der vorliegenden Arbeit wurde sich für die Verwendung der FFA entschieden. Dieses deutschsprachige Messinstrument wurde mit explizitem Bezug zur buddhistischen Wurzel des Begriffs Achtsamkeit konstruiert (vgl. Walach 2006, 727ff). Eine genauere Beschreibung dieses Instruments erfolgt im Methodenteil. Für eine weiterreichende Einführung in die allgemeine Diagnostik der Achtsamkeit siehe Michalak, Heidenreich & Bohus (2006, 246ff).

Wirkprinzipien der Achtsamkeit

Nachfolgend werden die der Achtsamkeit zugrunde liegenden Mechanismen beschrieben, die eine therapeutische Wirkung besitzen. Hierzu zählen vor allem der Bezug zur Gegenwart, gesteigerte Willenskraft und dadurch auch ein veränderter Umgang mit Gefühlen und Handlungsimpulsen, das bewusste körperliche Spüren und als Letztes eine besondere innere Haltung der Achtsamkeit und Akzeptanz des Therapeuten.

Im Kontakt mit der Gegenwart

Achtsamkeit hilft, den sogenannten „Autopiloten-Modus“ auszuschalten und Zustände des Grübelns, der Ängste und ungesunder Verhaltensgewohnheiten zu unterbrechen. Die Achtsamkeit ermöglicht es, sich aus dem unreflektierten Gefangensein alter Erlebnis- und Verhaltensmuster lösen zu können. Dies geschieht durch eine Distanzierung zu den eigenen Erinnerungen, Gefühlen und Werturteilen, wodurch gegenwärtige mentale Inhalte zwar zur Kenntnis genommen werden, sie gleichzeitig jedoch lediglich als eine mögliche von vielen Interpretationen der Wirklichkeit erkannt werden. Sie sind nicht identisch mit der Wirklichkeit. Das entscheidende Kriterium ist hierbei der Bezug zur Gegenwart. Das als Rumination bezeichnete „Grübeln“ über die Vergangenheit, Sorgen über die Zukunft, oder auch einfaches Tagträumen sind in dem Sinne „unachtsame“ Geisteshaltungen, da sie die Wahrnehmung gegenwärtiger Erfahrungen behindern und verzerren. Das bewusste Erkennen dieser meist automatisch ablaufenden Prozesse und die aktive Distanzierung von ihnen ermöglicht die Befreiung, aus einer getriebenen Suche nach positiven und der Ablehnung negativer Erfahrungen. Achtsam sein bedeutet ähnlich dem Flow-Erleben, mit seiner gesamten Aufmerksamkeit in der Gegenwart zu verweilen.

Der Umgang mit Gefühlen und die Willenskraft

Die Vermeidung der Wahrnehmung und Auseinandersetzung mit problematischen Emotionen kann zu dysfunktionalen Bewältigungsstrategien und dadurch zu belastenden Symptomen führen. „Die Fähigkeit des Patienten, problematische Emotionen zu erkennen, zu ertragen und sie nach ihrem adaptiven oder maladaptiven Charakter differenziert zu bearbeiten, trägt wesentlich zur psychischen Gesundheit bei. Deswegen ist die Förderung der achtsamen Wahrnehmung von Emotionen und deren Akzeptanz zentraler Bestandteil jeder Psychotherapie“ (Lammers 2006, 292). Für ein achtsames Handeln entgegen den aktuellen emotionalen Impulsen bedarf es einiger Willenskraft. Ein Beispiel hierfür wäre das Durchbrechen eines depressiven Symptomkreislaufs. Dieser stellt sich wie folgt dar:

Negative Stimmung führt zu Rückzugsverhalten, stärkerer Rückzug führt zu Ausbleiben von positiven Erfahrungen und dies wiederum führt zur Verstärkung der depressiven Symptomatik. In diesem Zusammenhang kann durch die Achtsamkeitspraxis die Fähigkeit kultiviert werden, Verhaltensweisen zu zeigen, die der aktuellen Befindlichkeit nicht entsprechen, jedoch langfristig positive Wirkung zeigen können. In dem sogenannten „positiven Aktivitätenaufbau“ sollen Patienten z. B. spazieren, ins Kino oder Tanzen gehen, obwohl sie dazu eigentlich keine Lust verspüren (vgl. Margraf 2000, 127). Hierzu braucht es Willenskraft, die Unlust zu überwinden und das Verhalten trotzdem auszuführen. Ohne dies mit empirischen Studien belegen zu können, ist davon auszugehen, dass durch die Meditationspraxis diese Fähigkeit trainiert wird. In der Sitzmeditation z. B. wird sich willentlich auf etwas konzentriert und trotz des Auftretens von z. B. Juckreizen oder auch intensiven Schmerzen soll den Impulsen aufzustehen durch Willenskraft widerstanden werden.

Der Körper als Gegenwartsanker

Die erste Grundlage der Achtsamkeit bildet der Körper. Die bewusste Wahrnehmung des Körpers bzw. der Körperempfindungen dient als Anker der Gegenwartsorientierung. Sie bildet die Basis für die weiterführende, auf die Empfindungen und Geisteszustände (Gedanken) gerichtete Achtsamkeit. Diese sind weitaus schwieriger zu beobachten, ohne sich in ihnen zu verlieren (vgl. Buchheld und Walach 2006, 32f).

Auch körpertherapeutische Ansätze machen sich die Wirkung der Achtsamkeitsschulung zu Nutze. Ron Kurtz, der Begründer der Hakomi-Therapie hat bereits in den 60er Jahren buddhistisches Gedankengut in seine tiefenpsychologische Behandlungsmethode integriert. Hierbei spricht er von „Innerer Achtsamkeit“ und betont die Bedeutung der nach innen auf den Körper gerichteten Aufmerksamkeit, um unbewusstes Material für den psychotherapeutischen Prozess zugänglich zu machen. „Diese Herangehensweise birgt die Möglichkeit in sich, die Sehnsucht der Patienten nach unmittelbarem Kontakt zur Welt und zu sich selbst zu stillen“ (Wurll 2007, 69).

Eine achtsame Haltung fördert die Wahrnehmung und Befolgung eigener Bedürfnisse und kann so beispielsweise in der Prävention von Burn-out wirksam sein. Beim Burn-out übersteigt die Arbeitsbelastung die körperlichen Energiereserven, doch anstatt auf die Signale des Körpers zu hören und erholsame Pausen zu machen, neigen Burn-out-Patienten dazu, sich weiterhin zu überfordern (vgl. Harrer 2008, 6).

Die achtsame Haltung des Therapeuten

Carl Rogers, der Begründer der personenzentrierten Psychotherapie war davon überzeugt, dass das Entgegenbringen von bestimmten Haltungen, die er die „Kernvariablen menschlicher Begegnung“ nannte, im Menschen einen Wachstumsprozess anregen würde. Diese entwicklungsorientierte Kraft wurde von ihm Selbstaktualisierungstendenz genannt (vgl. Bundschuh 2006, 1). Wurl (2007, 69) beschreibt diese Kernvariablen im Sinne einer achtsamen therapeutischen Grundhaltung wie folgt: Zunächst geht es darum, einen sicheren Raum herzustellen, der zur Betrachtung und Untersuchung der „inneren Welt“ ermutigt. Hierzu braucht es eine akzeptierende und nicht wertende Haltung gegenüber allem was auftaucht. Der Therapeut lädt immer wieder zum achtsamen Beobachten ein, anstatt etwas verändern zu wollen.

Nach Heidenreich und Michalak (2006, 232) existieren auch Parallelen zwischen dem Konzept Achtsamkeit und der psychoanalytischen Haltung der „gleich schwebenden Aufmerksamkeit“. Analog dazu finden sich ebenfalls deutliche Parallelen in humanistischen Ansätzen, wie z. B. das Prinzip der „Präsenz“ in der Gestalttherapie (Perls 2002) und dem „Focusing“ von Gendlin (1981).

Achtsamkeit und die Bedeutung des Spürens

Ein neuer Aspekt und eine wesentliche Erweiterung der personenzentrierten Psychotherapie wurde durch den langjährigen Arbeitskollegen von Rogers, Eugene Gendlin, eingeführt. Er wies auf die Bedeutung des gegenwärtig *gespürten* körperlichen Erlebens (Experiencing) hin. „Wenn KlientInnen sich direkt ihrem momentanen Spüren, dem Unklaren, für das es noch keine Worte oder Bilder gibt, zuwenden, so ist dies ein entscheidender Schritt zu einer therapeutischen Veränderung“ (Bundschuh-Müller 2006, 3). Der Körpersinn einer Situation (Felt Sense) ist die Art und Weise, wie der Körper den gegenwärtigen Moment erfährt. Der Felt Sense ist als ganzheitliches Erleben immer an die Gegenwart gebunden. Durch sein bewusstes Erspüren kann er eine wichtige Orientierungshilfe für Entwicklungs- und Entscheidungsprozesse darstellen (vgl. ebd).

Spüren bedeutet im Kontext der Achtsamkeit, sich auch wirklich seinen sinnlichen Wahrnehmungen *hinzugeben*. In der Euthymen Therapie „Die kleine Schule des Genießens“ von Lutz (2000) werden beispielsweise Genussregeln vorgestellt, die unmittelbar mit den Prinzipien der Achtsamkeit korrespondieren. Diese wären z. B.: „Genuss braucht Zeit“ oder „Genuss geht nicht nebenbei“ (vgl. Lutz 2000, 447ff). Beim achtsamen Essen liegt der Aufmerksamkeitsfokus beim „Schmecken“. Es existiert jedoch

auch eine Bewusstheit darüber, wann ein Sättigungsgefühl eintritt, und wie viel insgesamt schon gegessen wurde (vgl. Brown & Ryan 2003, 823).

Zusammenhänge mit der Lebensqualität

Im Folgenden sollen die körperliche und die psychische Gesundheit im Zusammenhang mit der Achtsamkeitspraxis beschrieben werden. Anschließend wird im Hinblick auf die Kernfragestellung der vorliegenden Arbeit speziell noch auf das Subjektive Wohlbefinden eingegangen werden.

Körperliche und psychische Gesundheit

Das Erlernen und Praktizieren der Achtsamkeit zeigt auch außerhalb von klinischen Settings eine positive Wirkung auf die Lebensqualität. So konnte Ayan (2007) in Korrelationsstudien zeigen, dass erhöhte Achtsamkeit mit einem gesteigerten Selbstwirksamkeitsgefühl einhergeht. Mit der Achtsamkeit nimmt die Überzeugung zu, das eigene Schicksal aktiv beeinflussen zu können und sich selbst nicht als Opfer unkontrollierbarer Umstände zu sehen. Dies hängt mit einem höheren Selbstwert und einer verbesserten Selbstakzeptanz von Personen zusammen (vgl. Ayan 2007, 82ff).

Mück-Weymann (2007) bietet eine Übersicht von positiven Effekten des regelmäßigen Meditierens auf die körperliche Gesundheit und das Gesundheitsverhalten. Im direkten Vergleich zu Menschen ohne regelmäßige Achtsamkeitspraxis wurden fast 60 % weniger Krankenhausaufenthalte verzeichnet. Des Weiteren zeigte sich in den Meditationsgruppen ein deutlich geringeres Konsumverhalten von Kaffee (25 %), Nikotin (45 %), Alkohol und Medikamenten (30 %) (vgl. Mück-Weymann 2007, 188).

Achtsamkeit und Subjektives Wohlbefinden

In einer viel zitierten Studie von Brown und Ryan (2003) zeigten sich negative Zusammenhänge der Achtsamkeit mit Depressionsskalen (BDI von Beck 1993) und auch mit der negativen Affekt-Skala der PANAS (Watson et al. 1988). Positive Zusammenhänge zeigten sich mit der kognitiven Lebenszufriedenheit (SWLS von Diener et al. 1985) und der positiven Affekt-Skala der PANAS (vgl. Brown & Ryan 2003, 829). In den meisten Studien zur Achtsamkeit werden nur gesamte Therapieprogramme auf ihre Wirksamkeit evaluiert. Brown und Ryan (2003) konnten jedoch unter Verwendung der von ihnen entwickelten MAAS-Skala nachweisen, dass die Verbesserung des SWB tatsächlich

auch auf die veränderte Achtsamkeitsausprägung zurückzuführen ist (vgl. Brown und Ryan 2003, 840ff). In einer späteren Studie untersuchten Brown et al. (2009), inwieweit sich Achtsamkeit auf die finanzielle Zufriedenheit von Arbeitnehmern auswirkt. Die Versuchsteilnehmer wurden gefragt, wie viel sie verdienen und wie viel sie gerne verdienen würden. Hierbei zeigte sich, dass diese Diskrepanz umso geringer war, je achtsamer die befragte Person war. Die Autoren interpretierten ihre Ergebnisse wie folgt: „Mindfulness promotes the perception of having enough“ (Brown et al. 2009, 727). Achtsamkeit fördert eine Genügsamkeit und Akzeptanz der gegenwärtigen Situation, welche zu einer positiveren Bewertung des Subjektiven Wohlbefindens führt.

In einer vom Gedankengang her sehr ähnlichen Studie wurden die Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit, Meditationspraxis, Umweltverhalten und SWB untersucht. In einer Stichprobe von 829 Untersuchungsteilnehmern zeigte sich sehr deutlich, dass Achtsamkeit sowie der Umfang der Achtsamkeitspraxis signifikant mit nachhaltigem Umweltverhalten und Subjektivem Wohlbefinden zusammenhängt. Hierin sahen die Autoren auch Belege für die Grundannahme des Achtsamkeitsprinzips, dass die bewusste Wahrnehmung auch unangenehmer Gefühle und Umstände (wie z. B. Umweltzerstörung) nicht zwangsläufig zu einer geringeren Lebenszufriedenheit führt (vgl. Jacob et al. 2009, 275ff).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich Achtsamkeit nicht nur im therapeutischen Setting, sondern auch im alltäglichen Leben nachweislich positiv auf die subjektiv wahrgenommene Lebensqualität auswirkt.

Kritische Reflexion zur Achtsamkeit

Ähnlich wie beim Flow-Erleben erzeugt eine zu einseitig positive Darstellung der Achtsamkeit(sforschung) die berechnigte Frage, welche Kritikpunkte bestehen.

Achtsamkeit als entwurzeltes Konzept

Für die Integration der Achtsamkeit in westliche Psychotherapieformen wurde sie aus ihrem ursprünglichen spirituell-religiösen Kontext herausgelöst und wird mehr oder weniger isoliert vermittelt und eingeübt. Wie bereits beschrieben, passt die Achtsamkeit in ihrem Wesenskern nicht in ein Gesundheitssystem, das stets an der Effektivität und Effizienz orientiert ist. „Die Integration von Achtsamkeit und Akzeptanz im Gesundheitssystem erfordert deswegen viel Sensibilität, wenn der zentrale Kern dieser Prinzipien nicht verbogen und entstellt werden soll“ (Michalak et al. 2006, 249). So äußern sich Organisationen wie z. B. die Vipassana-Vereinigung e. V., welche sich in der Tradition buddhistischer Weisheitslehren sieht, durchaus kritisch gegenüber den Bemühungen der Therapieforchung, Achtsamkeit aus seinem ursprünglichen Kontext herauszulösen und als alleinstehendes Modul zu lehren.¹⁸

Zielgruppen und Kontraindikationen der Achtsamkeitspraxis

Eine weitere kritische Überlegung weist auf die Gefahr hin, die Achtsamkeit als Allheilmittel für alles und jeden zu proklamieren. Bishop (2002) vermutet, dass achtsamkeitsbasierte Therapien lediglich bei einer Subgruppe von Patienten wirksam sein könnten und bedeutsame Effekte möglicherweise auf Erwartungsprozesse zurückzuführen seien. „Es ist durchaus möglich, dass die Effektivität dieses Ansatzes mehr mit der Art von Menschen zu tun hat, die sich dadurch angezogen fühlen, als mit dem Ansatz selbst“ (Bishop 2002, 76). Die Achtsamkeitspraxis ist nicht für jeden Menschen und in jeder Lebenssituation die richtige Methode. Sie eignet sich nicht als therapeutisches Pflichtmodul, sondern sollte nur freiwillig geübt werden. Dass es sich jedoch bei den positiven Wirkungen von achtsamkeitsbasierten Therapieformen um Placebo-Effekte handelt, erscheint vor dem Hintergrund der erwähnten kontrollierten und randomisierten Evaluationsstudien eher unwahrscheinlich.

„Für eine ernsthafte Achtsamkeitspraxis braucht es Ausdauer, Vertrauen, Geduld und ein nicht unerhebliches Maß an Leidensfähigkeit“ (Anderssen-Reuster 2007, 59). Die

¹⁸ Persönliche Mitteilung eines Vipassana Meditationskursleiters in Triebel 2009, (URL: <http://www.dvara.dhamma.org>, Zugriff 23.3.2010).

Hauptaufgabe des Achtsamkeitstherapeuten besteht darin, in seinen Klienten die Bereitschaft zu stärken, sich mit seiner Wirklichkeit und mit all dem darin enthaltenen Leid auseinanderzusetzen zu wollen. In der Traumatherapie wird jedoch davon ausgegangen, dass der Verdrängungsmechanismus unserer Psyche, wie zum Beispiel Erinnerungsverluste nach dramatischen Erlebnissen, in erster Linie eine Schutzfunktion darstellt. In der Achtsamkeitspraxis treten trotz der gezielten Fokussierung auf die Gegenwart immer wieder Bewusstseinsinhalte an die Oberfläche, welche im Alltag zurückgehalten werden. So könnte eine zu schnelle Konfrontation mit Erinnerungen des Traumas bei Menschen, die noch nicht ausreichend stabilisiert wurden, zu einer Retraumatisierung führen (vgl. Foa et al. 1999, 107ff).

Nach Ansicht Fiedlers (2006) haben achtsamkeitsbasierte Verfahren deutliche Grenzen: Achtsamkeitsübungen reichten in vielen Fällen nicht aus, sie sind seiner Meinung nach manchmal sogar hinderlich. Wurzelt die depressive Störung z. B. in einer schwierigen Lebenslage, wie z. B. einer Trennung, oder wenn eine Person Opfer einer Gewalttat wurde, so könne der Versuch des urteilsfreien Hinnehmens die psychische Krise sogar noch verstärken. Fiedler mahnt daher zur Vorsicht: eine „Alles ist, gut so, wie es ist“ – Haltung dürfe das zielgerichtete therapeutische Gespräch in Krisensituationen nicht ersetzen (vgl. Fiedler 2006, 269).

Zusammenfassung der Achtsamkeit und Bezug zur Fragestellung

Die Achtsamkeit wurde als eine metakognitive Kompetenz beschrieben, die eigene Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren und dabei die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungsimpulse erst mal wohlwollend und akzeptierend zu beobachten, ohne unmittelbar zu reagieren. Dies bedeutet jedoch nicht, dass damit auch gleichzeitig alles für gut geheißen werden soll.

Die Haltung der Achtsamkeit ermöglicht es, geleitet durch Wertvorstellungen und Ziele sowie gestützt durch eine erhöhte Willenskraft, auch bei unangenehmen Erfahrungen und Widerständen bewusst zu handeln. Die therapeutische Wirkung der Achtsamkeit wurde im klinischen, aber auch alltäglichen Kontext auf die Fähigkeit zurückgeführt, sich von seinem eigenen Erleben distanzieren zu können, ohne dabei z. B. die Wahrnehmung aller Körpersignale oder der Informationen aus dem Kontext einzuengen.

Bei der genaueren Betrachtung der Meditation als Achtsamkeitspraxis wurde zwischen der *fokussierten* Meditation auf ein Objekt oder eine Tätigkeit und der offenen, *ungerichteten* Meditation unterschieden. Während bei der ersten Form eine Intention verfolgt wird, z. B. die Empfindungen einer bestimmten Körperregion genau zu beobachten, wird in der zweiten Meditationstechnik das Aufmerksamkeitsfenster für alle Wahrnehmungen geöffnet und nur noch die Intention einer Absichtslosigkeit verfolgt. Durch diese Praxis kann es zu einer Auflösung des Ich-Bewusstseins und dadurch zu einem transpersonalen Bewusstseinszustand kommen.

Trotz der dargestellten Kritikpunkte sind die positiven Effekte der Achtsamkeit auf die subjektive Lebensqualität nicht von der Hand zu weisen. Achtsamkeit bietet die Möglichkeit zum bewussten Verhalten, sodass das Subjektive Wohlbefinden maximiert werden kann. „Achtsamkeit kann als Lebensform gesehen werden, mit Übergängen zum traditionsreichen Konzept der Lebenskunst, das die bewusste Gestaltung des Daseins als eine Kunstform begreift“ (Altner 2007, S. 155f). Die Fähigkeit, der inneren Befindlichkeit Aufmerksamkeit und Raum zu schenken und diese dann auch beim Treffen der kleinen und großen Entscheidungen des Alltags zu berücksichtigen, ist eine wichtige Grundlage dafür, einen individuell stimmigen Lebensstil zu gestalten.

Als Abschluss des Kapitels „Theoretischer Hintergründe“ wird nun die Tanzform Kontakt-Improvisation vorgestellt.

2.4 Kontakt - Improvisation

„The dance [Contact-Improvisation] serves as a wilderness for adventure, a playground with its gates unlocked, a laboratory for understanding the functions and physics of the body, a telescope for viewing the mind, a performance staging a relationship“.

(Cheryl Pallant 2006, 42)¹⁹

Nach einer Einführung in die Kontakt-Improvisation und einer phänomenologischen Beschreibung folgt ihre tanzhistorische Verortung sowie eine ausführliche Darstellung ihrer Entwicklungsgeschichte und Weiterentwicklungen.

Einführung in die Kontakt-Improvisation

Kontakt-Improvisation ist eine Form des zeitgenössischen Tanzes, welche im Jahr 1972 erstmals unter diesem Namen unter Anleitung von Steve Paxton (siehe **Abbildung 2.5**) vor einem Publikum präsentiert wurde. Heute zählt Contact „im Bereich des Tanzes zu einer



Abbildung 2.5: S. Paxton und N. Stark Smith 1972
(Foto: Stephen Petegorsky)

Berührung zwischen den Tänzern, ein gegenseitiges Unterstützen und neu entdecken, wobei die physikalischen Gesetze von Schwerkraft, Schwungkraft und Reibung in Beziehung zur Körpermasse mit einbezogen werden. Man versucht nicht Resultate zu

der bedeutendsten Stilrichtungen der Postmoderne“ (Kirschner 2000, 65). Der oftmals als Vater des Contact bezeichnete Choreograf Paxton beschreibt die Tanzform wie folgt: "Kontakt-Improvisation ist eine Betätigung, die eng mit anderen Duettformen verwandt ist, wie Umarmen, Ringen, östlichen Kampfsarten und dem Jitterbug (Swing), und die das breite Bewegungsfeld von der Ruhe bis zu höchst athletischen Formen beinhaltet. Diese Form diktiert eine Art der Bewegung, die immer bewusst, ständig wach und bereit ist. Hauptgesichtspunkt ist die ständige

¹⁹ Interview Freiburg 2010, siehe Kurzprofil im Anhang.

erzielen, sondern vielmehr, die sich ständig verändernde physische und physikalische Realität mit einem angemessenen Einsatz von Kraft und Energie zu erfahren“ (Paxton 1981, 46). Etwas allgemeiner betrachtet ist die „Kontakt-Improvisation [...] ein Feld erweiterten Leberlebens, das auf Wachheit, Präsent-Sein und Offenheit beruht und einen Kontakt mit dem eigenen Körper erfordert“ (Brinkmann 1990, 50). Immer wieder werden neue Definitionsversuche von Contact veröffentlicht (vgl. z. B. Kaltenbrunner 2009, 13f). Eine allgemeingültige Definition der Kontakt-Improvisation und wie sie korrekt getanzt werden soll, existiert nicht. Die Tänzerin und Autorin Nancy Stark Smith²⁰ ist Mitbegründerin der Tanzform. Stark Smith gilt als die zentrale Persönlichkeit, die zur Verbreitung und Professionalisierung dieser mittlerweile weltweit praktizierten Tanzform beigetragen hat (Walker 2010²¹, Hennessy 2009²², Mauch 2010²³). Ihrer Meinung nach sollte Contact auch nicht definiert werden, da hierdurch die Weiterentwicklung eingeschränkt werden würde. In einem Aufsatz von 1978 schreibt sie: „The definition is in the doing!“ (Stark Smith 2003, 156).

Ich persönlich bin der Auffassung, dass der Kern der Kontakt-Improvisation darin besteht, dass zwei oder auch mehrere Tänzer der entstehenden Dynamik einer gemeinsamen Berührungsfläche folgen. Die Tänzerin und Schriftstellerin Cheryl Pallant²⁴ betont, dass ohne ein Mindestmaß an Berührung, nicht von Contact gesprochen werden kann: „If a



Abbildung 2.6: Contact-Performance mit Senioren
(Foto: K. Horigan)

point of contact is never established, the dance loses its distinction as contact improvisation" (Pallant 2006, 22).

Die Altersspanne der aktiven Contact-Tänzer reicht von Kleinkindern bis ins Seniorenalter (siehe **Abbildung 2.6**). Auch Menschen mit körperlichen oder geistigen Behinderungen tanzen

Contact. Die „Eintrittsbarriere“ Contact selbst auszuprobieren ist von den notwendigen Voraussetzungen sehr niedrig. Es braucht lediglich einen spielerischen, erforschenden

²⁰ Siehe Kurzprofil im Anhang.

²¹ Interview Freiburg 2010, siehe Kurzprofil im Anhang.

²² Interview Freiburg 2009, siehe Kurzprofil im Anhang.

²³ E-Mail Kontakt 2010, siehe Kurzprofil im Anhang.

²⁴ Siehe Kurzprofil im Anhang.

Geist und die Bereitschaft, Körperkontakt herzustellen. Die dem Tanz zugrunde liegenden Bewegungsprinzipien sind auf der einen Seite so einfach, dass sie sehr schnell verstanden und angewandt werden können. Auf der anderen „ist der Bewegungsspielraum so grenzenlos, dass auch nach über 36 Jahren regelmäßigen Tanzens Contact einfach nicht langweilig wird“ (Stark Smith 2005)²⁵. Technische Fertigkeiten und körperliche Fitness im tänzerischen Sinne erweitern lediglich den Bewegungsraum der Tanzenden, sind jedoch keine Voraussetzung. Eine weitere Besonderheit der Kontakt-Improvisation besteht darin, dass sie meist ohne Musik getanzt wird. Auf diese Weise werden Bewegungsimpulse nicht von außen durch einen Takt vorgegeben, sondern entstehen ausschließlich aus dem Moment heraus.

In folgender phänomenologischen Beschreibung werden zwei wesentliche Bewegungsprinzipien der Kontakt-Improvisation dargestellt. Es ist ein schwieriges Unterfangen, eine Bewegungsform mit Worten zu beschreiben. Auch wenn es ein Leichtes ist, sich im Internet einen visuellen Eindruck zu verschaffen, sei nochmals darauf hingewiesen, dass sich erst im selbst Ausprobieren der Wesenskern dieser Tanzform offenbart.

²⁵ Persönliche Mitteilung, Freiburg 2005, siehe Kurzprofil.

Phänomenologische Beschreibung

Zwei oder auch mehrere Personen bewegen sich in stetigem Körperkontakt miteinander durch den Raum, ohne sich auf festgelegte Formen oder Schrittfolgen zu beschränken. In einem permanenten Prozess des nonverbalen "Verhandelns" entwickeln die Tanzenden ihre Bewegungen aus dem unmittelbaren Erleben und ihrer direkten Wahrnehmung heraus.

Die aus dem Moment geborenen Tänze können sehr unterschiedliche Qualitäten annehmen. Sie können kraftvoll, akrobatisch und schnell, oder auch sehr sanft, sinnlich und langsam sein. Unabhängig von der Qualität und Dynamik des Tanzes basiert Contact im Wesentlichen auf zwei Bewegungsprinzipien:

1) Das Prinzip des *rollenden Kontaktpunktes*: Es beinhaltet das Aufrechterhalten des Körperkontaktes, während sich die Partner umeinander herum, über- und untereinander hinwegbewegen. Hierbei wird versucht, einen wandernden Kontaktpunkt kontinuierlich zwischen den Körpern entlang rollen zu lassen. Dieser rollende Kontaktpunkt kann auch entlang des Körpers verschoben bzw. verrutscht werden. Auch im deutschsprachigen Raum wird hierfür der englische Begriff „Sliding“ verwendet.

2) Das Prinzip des wechselseitigen *Abgebens und Empfangens von Gewicht*: Es kann sich auf alle Körperteile beziehen und in vielen Abstufungen geschehen - vom leichten Anlehnen bis zur vollständigen Gewichtsabgabe. Es kann auch vorkommen, dass sich für kurze Zeit der Kontaktpunkt löst, um wieder neu hergestellt zu werden. Hierbei spricht man vom „in and out of contact“ oder auch „traveling“.

Aus der Kombination dieser beiden Grundprinzipien ergibt sich im Tanz ein dreidimensionales Spiel mit dem Gleichgewicht, in dem sich beide Tanzpartner im Spannungsfeld zwischen Stabilität und Mobilität als ein gemeinsamer Körper bewegen. Basis sind die Gesetze der Schwerkraft, der Fliehkraft, des Momentums und der Reibung.

„Auch wenn die Tanzform improvisiert ist, gibt es Bewegungsabfolgen („Pathways“), die aufgrund anatomischer Gesetzmäßigkeiten besonders gut funktionieren“, erklärt Jörg Hassmann (2009)²⁶, einer der renommiertesten Contact-Lehrer Deutschlands. Wenn in Contact-Klassen „Technik“ gelehrt wird, geht es darum über die Jahre immer wieder neu

²⁶ Interview Berlin 2009, siehe Kurzprofil.

entdeckte Bewegungsmuster wie z. B. einen Becken-Lift als „Tried and True“ zu vermitteln (vgl. Keogh 2002, 6). Hierbei soll jedoch nicht eine exakte Form erlernt, sondern der Genuss einer physikalischen Effizienz erfahren werden, wenn der individuell optimale Winkel, Hebel oder Schwung für eine Bewegungsfolge verwendet wird. Auch wenn Contact von außen betrachtet sehr wohl eine besondere Ästhetik besitzt, ist diese nicht Ziel der Tänzer. „What matters is the mutual flow of sensation, the kinetic conversation between the dancers involved, not its entertainment or aesthetic worth to an outsider’s critical eye” (Pallant 2006, 26). Die Ästhetik ist eine sensorische und kann von daher nur beim Praktizieren erfahren werden. Schön ist, was sich gut anfühlt. Der Genuss entsteht vor allem in den Momenten, wenn die Körper eine symbiotische Einheit bilden und Bewegungen sich aus einer gefühlten Logik heraus wie von selbst ergeben. „Die Form schreibt einen Bewegungsmodus vor, der entspannt ist, ständig aufmerksam, bereit und sich im Fließen befindet“ (Kaltenbrunner 2004, 14).

Für mich persönlich liegt der besondere Reiz dieses Tanzes in dem Ungeahnten und der Erweiterung der eigenen Bewegungsmöglichkeiten. Auch wenn ich einen klaren Bewegungsimpuls setze, kann die *letztendliche* Richtung und Dynamik des Tanzes aufgrund der Bewegungen meiner Tanzpartner nicht vorgesehen werden. So kann z. B. eine von mir initiierte Aufwärtsbewegung plötzlich durch die Unterstützung meines Tanzpartners derart verstärkt werden, dass ich mich unverhofft auf den Schultern des Anderen wieder finde. Diese zusätzliche aus der Synergie der Tänzer entstehende Kraft erzeugt ein Gefühl des über mich hinaus Wachsens. Besonders emotional aktivierend sind auch plötzliche Abwärtsbewegungen. Es ist beeindruckend zu beobachten, mit welcher Intelligenz sich der Körper selbst auffängt, wenn man ihn lässt und nicht durch schreckhaftes Verkrampfen den Bewegungsfluss blockiert. „In Contact I can observe my animal, the intelligence of my whole organism, not just my frontal cortex. Watching instinctive behavior kick into live is a beautiful thing“, beschreibt Chris Aiken (2007)²⁷, ein bekannter Contact-Lehrer der sogenannten „zweiten Generation“ aus den USA.

²⁷ Interview Freiburg 2007, siehe Kurzprofil.

Tanzhistorischer und kultureller Hintergrund

Die Entwicklung der Kontakt-Improvisation, als eine Form des zeitgenössischen Tanzes, kann nur vor dem Hintergrund seiner tanzhistorischen und kulturellen Einbettung verstanden werden. Im Folgenden sollen daher zentrale Wegbereiter und Begebenheiten für die Entwicklung dieser Tanzform beschrieben werden.

Prof. Heitkamp eröffnete die Podiumsdiskussion über die Geschichte der Kontakt-Improvisation auf dem Freiburg-Contact-Festival 2010 mit den Worten: „Today we will talk about *one* history of contact. Please be aware that there are many!“ Hiermit verweist er auf die Subjektivität von geschichtlichen Rekonstruktionen und betont die vielfältigen Einflüsse, welche zeitgleich zu der Entwicklung von Contact beigetragen haben. Auch meine Beschreibung ist eine Auswahl mir als relevant erscheinenden Erzählungen, Literaturziten und Interviewausschnitten. Im folgenden Abschnitt sollen Strömungen und zentrale Persönlichkeiten des Bühnentanzes des 20. Jahrhunderts benannt werden, welche für die Entwicklung der Kontakt-Improvisation von wesentlicher Bedeutung waren. Für eine ausführlichere Darstellung der allgemeinen Tanzgeschichte sei auf weiterführende Literatur verwiesen (vgl. z. B. Odenthal & Niehaus 2005 oder Peters 1991).

Ausdruckstanz, Moderner und Postmoderner Tanz

„Die Geschichte des Tanzes im 20. Jahrhundert ist eine Geschichte der ästhetischen Revolution. Um die Jahrhundertwende lehnten sich die Tänzer gegen die Überbetonung einer stilisierten, vollendeten Technik [...] des akademischen Tanzes auf. Sie waren auf der Suche nach neuen Möglichkeiten, den Ausdruck der Seele mit natürlichen Bewegungen im Tanz zu vereinigen“ (Brinkmann 1990, 14). Der „freie Tanz“ entwickelte sich um 1900 als Akt der Befreiung von Zwängen und Vorschriften. Er wird in seiner Emotionalität als Ausdruck der drängenden Reformbewegungen wahrgenommen (vgl. Kirchgraber 2003, 177ff). Künstlerische Freiheit, Gestaltung aus dem Inneren, aus der Seele heraus sowie die Ablehnung der bisher vorgegebenen strengen Formen, wie sie das klassische Ballett vorschreibt, führen zu ganz neu gestalteten „Körperbildern“ im freien Tanz. In Deutschland entwickelte sich der „Ausdruckstanz“ als eine der reifsten, stärksten Formen des freien Tanzes und eroberte mit seinen Protagonisten Mary Wigman, Charlotte Bara, Gret Palucca, Kurt Joos und Rudolf von Laban die Gunst des Publikums (vgl. ebd.). Die Weiterentwicklung des deutschen Ausdruckstanzes wurde jedoch durch die Nazi-Zeit stark behindert. „Mary Wigman zog sich zurück, und Rudolf von Laban und Kurt Joos mussten

aus Deutschland fliehen“ (Brinkmann 1994, 14).

In den USA hatte die Emanzipation des Tanzes vom klassischen Ballett vorerst einen ähnlichen Verlauf genommen. Vor allem Isadora Duncan (1877-1927) und Martha Graham (1894-1991) gelten als zentrale Wegbereiterinnen für den Ausdruckstanz und seine Weiterentwicklung zum „Modern Dance“ (vgl. Novack 1990, 185). Der Modern Dance ist vom Ausdruckstanz dadurch zu unterscheiden, dass nicht wie bei Duncan und Graham die Darstellung von „ernsten Themen, wie etwa die Auswirkung des Kapitalismus auf die Arbeiter [...] oder auch von Sigmund Freud inspirierte Traumsymbole die Choreografie bestimmte. Stattdessen hatte sich immer mehr eine eigene Bewegungsästhetik herausgebildet, die sich ähnlich wie das klassische Ballett, an Prinzipien der Synchronizität und Gestaltung des Raumzentrums orientierte“ (Kaltenbrunner 2009, 16). Eric Hawkins (1909-1994), José Arcadio Limón (1908-1972) und Merce Cunningham (1919-2009) waren bedeutende Choreografen dieser Epoche. Mitte der 40er Jahre erschien der zuvor noch als „revolutionär“ geltende „Modern Dance“ bereits in Konventionen verhaftet und erstarrt, sodass bald auch hier nach neuen Wegen gesucht wurde. Auch in dieser Phase zählte Cunningham zu den zentralen Wegbereitern, der die festgefahrene Ästhetik des Modern Dance wieder aufbrach und sie auf das Material der „reinen“ Bewegung zurückführte (vgl. Brinkmann 1994, 14). Es erschienen z. B. fünf Tänzer auf der Bühne und das Publikum entschied selbst, wessen Bewegungen es Aufmerksamkeit schenken wollte. Es war nicht von der Struktur her vorgegeben, worauf das Publikum seine Aufmerksamkeit richten sollte. Es wurde mehr zum Sehen angeboten, als auf einmal zu erfassen war. Zufall trat an die Stelle von vorgefertigter Sinngebung. Den Tänzern wurden z. B. verschiedene Bewegungen gezeigt, die sie in zufälliger Reihenfolge innerhalb von 5 Minuten auf der Bühne ausführen sollten. Hierdurch ergaben sich aus dem Moment heraus für den Beobachter interessante Bewegungsabfolgen und Konstellationen. Diese Weiterentwicklungen in den 50er Jahren wurden später als „Postmoderner Tanz“ bezeichnet. In Europa und insbesondere Deutschland fand dieser hier als „New Dance“ bezeichnete Tanzstil erst in den 70er Jahren mit dem Aufkommen von Pina Bausch (1940-2009) eine neue, eigene Identität (vgl. Kaltenbrunner 2009, 17f).

Der Postmoderne Tanz bzw. New Dance hat sich ab den 70er Jahren in viele unterschiedliche Richtungen weiterentwickelt und umfasst in Deutschland unter dem Begriff „zeitgenössischer Tanz“ unterschiedlichste Tanzstile wie z. B. Breakdance, Hip-Hop, Butoh, Jazz-Dance sowie auch die Kontakt-Improvisation.

Bevor nun im Folgenden die spezielle Entwicklungsgeschichte der Kontakt-Improvisation

dargestellt wird, sollen zentrale Einflussfaktoren beschrieben werden, aus denen Contact entstanden ist. Die teilweise sehr detaillierten Ausführungen bilden eine wichtige Grundlage für die spätere Analyse der gegenwärtigen Contact-Szene.

Zentrale Einflüsse

Kontakt-Improvisation ist nicht aus dem Nichts heraus von Steve Paxton erfunden worden. Immer wieder gibt es Stimmen, die behaupten, Contact schon in unterschiedlichsten Performances viele Jahre zuvor gesehen zu haben. „Contact lag schon lange in der Luft. Steve hat dem Ganzen lediglich den Namen gegeben und es hierdurch auf einen eigenständigen Weg gebracht“ (Hennessy 2009²⁸). Hennessy betont in der Einleitung der Podiumsdiskussion des History-Talks 2009 des Freiburger Contact-Festivals, dass es unzählige Personen gibt, deren Namen nicht mehr erwähnt werden, die zu der Entwicklung von Contact beigetragen haben. „The naming of contact improvisation and the conception of it as a particular dance experiment are part of what made it seem unique. Many others in dance had experimented with both weight and improvisation, and throughout the '60s, examples abound of both specific dancers and dance-theater groups doing something akin to 'contact improvisation', for example [...] Daniel Nagrin, Anna Halprin, Julian Beck and Judith Malina's Living Theatre, and so on“ (Novack 1990, 61).

Es werden in Texten und Erzählungen über die Entstehungsgeschichte der Kontakt-Improvisation sehr viele unterschiedliche Einflussfaktoren und Ursprünge erwähnt. Hierbei werden folgende drei zentrale Einflüsse in der Regel besonders hervorgehoben: erstens die Innovationen des New Yorker Tanz-Theaters „Judson Church Theater“ und die Entwicklung des postmodernen Tanzes, zweitens die Einflüsse durch die Tänzerin und Choreografin Anna Halprin und drittens verschiedene, durch den Zeitgeist geprägte Strömungen im Bereich Körper und Bewegung (vgl. Brinkmann 1994, Novack 1990, Albright 2003, Pallant 2006, Kaltenbrunner 2009).

Judson Church Dance Theatre

Oftmals wird der Beginn des Postmodernen Tanzes mit der Entstehung des New Yorker Tänzer-Kollektivs "Judson Church Dance Theatre" gleich gesetzt (1960-1964). Zu den Tänzern gehörten: Trisha Brown, Simone Forti, Yvonne Rainer, Judith Dunn, Lucinda Childs, Deborah Hay und Steve Paxton (vgl. Kaltenbrunner 2009, 21). Im History-Talk auf dem Freiburger Contact-Festival 2005 berichtete Nancy Stark Smith von bedeutenden

²⁸ Interview Freiburg 2009, eigene Übersetzung.

Ereignissen, die ihrer Meinung nach für die Entwicklung des postmodernen Tanzes von zentraler Bedeutung gewesen sind. Erstens seien die Tänzer des Judson Church Dance Theatre durch den Musik-Kompositionsunterricht von Robert Dunn²⁹ aufgefordert gewesen, ihr Verständnis darüber, was Tanz eigentlich sei, wo er aufgeführt werden dürfe und wie ein Stück entwickelt würde, fundamental infrage zu stellen. So kam es z. B. zu Produktionen, in denen das Publikum in einem vermeintlichen Aufführungssaal über Lautsprecher aufgefordert wurde, aus dem Fenster zu sehen. Dort sahen sie unten auf der Straße, dass Tänzer zwischen nichts ahnenden Passanten zu tanzen begannen (vgl. Stark Smith bei Mauch 2009, 31). Die Produktionen dieses Tänzerkollektivs gingen noch einen Schritt weiter als Hawkins, Limón und Cunningham. Sie wollten auf jegliches Tanzvokabular verzichten und benutzten alltägliche Bewegungen, wie Sitzen, Liegen, Rollen, Fallen oder auch einfach nur Stehen. Sie interessierten sich für Bewegungen, die kein Tanztraining benötigen, sodass jeder sie hätte ausführen und auf die Bühne bringen können (vgl. Kaltenbrunner 2009, 20f). Durch diese „Einfachheit“ sollte eine Brücke zum Publikum gebaut werden, so dass politisch motivierte Inhalte eine höhere „Betroffenheit“ auslösten. Als Protest gegen den Vietnamkrieg banden sich die Tänzer z. B. in einer Performance die amerikanische Nationalflagge um den Hals, um sich dann darunter zu entblößen und weiter zu tanzen. Für die damalige Zeit war dies revolutionär (vgl. Novack 1990, 44). Ihre Aufführungen spiegelten die Themen der 60 Jahre: Frieden, Gleichheit, (Freie) Liebe, Meinungsfreiheit, etc.

Als zweite bedeutende Begebenheit nennt Stark Smith die Produktion „Continuous Project altered Daily“ (1969) von Yvonne Rainer³⁰, in dem die Führungsposition und die Rolle des Choreografen systematisch infrage gestellt wurden. Das Judson Church Theatre hat mit diesem damals neuen kooperativen Arbeitsstil experimentiert. „Judson Church was political in that sense that they were looking at new ways to perceive performance and the relationship between performer and the spectator“, erklärt der Choreograf Cyrus Khambatta (2010)³¹. Am Ende des Stückes war es nicht mehr Rainer, die den Prozess leitete, sondern es hatte sich ein Kollektiv gebildet. Aus diesem Kollektiv entstand später die Kompanie "Grand-Union" (vgl. Kaltenbrunner 2009, 31).

²⁹ Dunn hatte für Martha Graham komponiert, er war ein Schüler von John Cage, der wiederum viele Jahre mit Cunningham zusammengearbeitet hatte (vgl. Kaltenbrunner 2009, 18).

³⁰ Yvonne Rainer gilt als eine der einflussreichsten Performance-Künstlerinnen der letzten 40 Jahre. Unter anderem hat sie bei Anna Halprin gelernt (mündliche Mitteilung Halprin, San Francisco 2009).

³¹ Interview Freiburg 2010. Khambatta ist ehemaliger leitender Direktor der in den 60er Jahren politisch sehr aktiven Tanz-Theater Gruppe "Living Theater". Siehe Kurzprofil im Anhang.

Einflüsse durch Anna Halprin

Es waren vor allem Anna Halprin (1920*) und Merce Cunningham (1919-2009), die entscheidende Impulse für den postmodernen Tanz gaben (Kaltenbrunner 2009,18). Die meisten Tänzer des „Grand-Union“-Kollektivs hatten jeweils für eine gewisse Zeit bei Halprin gelernt und wurden wie ein Großteil der damaligen Tanzszene in ihrem Denken und Tanzverständnis sehr stark durch sie beeinflusst (Seng 2010)³².

In einem persönlichen Interview hatte ich Anna aufgrund eines Grammatikfehlers irrtümlicherweise gefragt, wie sie durch die Arbeiten von Trisha Braun, Yvonne Rainer und Steve Paxton beeinflusst wurde. Sehr bestimmt stellte sie klar: „No, I was working with *them*! People, who influencend my work and life the most were my friends like Fritz Perls, Carl Rogers and Moshè Feldenkrais" (Halprin 2009)³³.“

Anna Halprin war ursprünglich in den 50er Jahren dem Modern Dance verpflichtet, löste sich aber radikal davon und schloss sich der provokativen Avantgarde um Grotowski (1933-1999) und dem „Living Theatre“ an (vgl. Kaltenbrunner 2009,18). „In jedem Menschen sieht sie einen Tänzer, den sie zu körperlichen Entdeckungsreisen einlädt“ (Brinkmann 1994, 15). Sie interessierte sich für die Improvisation als Quelle der Bewegung und erhob sie zur eigenständigen, gleichwertigen Kunstform. Der kreative, nicht wertende Prozess steht dabei im Mittelpunkt. Sie rückt die Improvisation in den Vordergrund, sodass jeder Einzelne am kreativen Prozess beteiligt ist. Es kommt dabei zu einer Betonung von natürlichen Bewegungen durch kinästhetische Bewusstheit (vgl. Novack 1990, 30f). In ihren Stücken wurden gesellschaftliche Themen wie Krieg aber auch persönliche Themen wie Aids oder Krebs durch Betroffene in das Publikum getragen. Halprin war es, die damit begann, hierarchische Strukturen wie zum Beispiel die Beziehung zwischen dem Choreografen und dem Ensemble, aufzulösen. Für Ihr Lebenswerk erhielt sie acht Ehrendoktorwürden (Halprin 2009)³⁴. Auch heute tanzt und unterrichtet sie noch. Im Sommer 2010 lief ein Film über ihre Arbeit mit dem Titel „Breath made visible“ auch in deutschen Kinos. Auch wenn sie sich selbst nicht als Therapeutin sieht, kann der von ihr entwickelte „Life-Art-Prozess“ sehr wohl auch im therapeutischen Kontext eingesetzt werden (vgl. Wittmann et al. 2009, 104ff).

³² Interview Göttingen 2010, siehe Kurzprofil im Anhang.

³³ Interview San Francisco 2009.

³⁴ Persönliche Mitteilung San Francisco 2009.

Bewegungskultur und Zeitgeist

Im folgenden Abschnitt sollen drei Einflussfaktoren beschrieben werden, welche vor dem Hintergrund des damaligen Zeitgeists das Körperverständnis und die Bewegungskultur der 70er Jahre in einem besonderen Maße geprägt haben. Hierzu zählt das zunehmende Interesse für

1. Kampfsportarten und fernöstliche Bewegungspraktiken und Philosophien.
2. Körper- und bewegungsorientierte Therapieformen, welche im englischsprachigen Raum mit „Somatics“ bezeichnet werden.
3. das Aufkommen des freien Barfuß-Tanzens (Barefoot Boogy).

Kampfsport, Yoga und Zen. Bei der Beobachtung eines eher dynamischen und akrobatischen Contact-Duettes von erfahrenen Tänzern ist eine gewisse Ähnlichkeit zu Kampfsportarten wie Capoeira, Judo und Aikido oftmals deutlich zu erkennen. Capoeira ist eine aus Brasilien stammende Mischung aus Tanz und Kampfsport. Techniken und Bewegungsabläufe die kopfüber, mit den Händen auf dem Boden durchgeführt werden, sind in die Kontakt-Improvisation mit eingeflossen. Nicht nur Capoeira, sondern Kampfsportarten im Allgemeinen, boten einen reichhaltigen Fundus an Fall- und Abrolltechniken, die in den Tanz integriert werden konnten. Der Mitbegründer der Kontakt-Improvisation Daniel Lepkoff betont auch heute noch in seinem Unterricht die Bedeutung des gekonnten Fallens: „You can only fly as high as you can fall“ (Lepkoff 2009³⁵). Aikido ist eine japanische Kampfsportart, in der es darum geht, die Energie des Gegners aufzunehmen und umzulenken. Ähnlich wie im Judo wird hier versucht, möglichst sanft über den Boden abzurollen. Das Besondere an Aikido ist die intelligente Nutzung der Bewegungsenergie des Angreifers. Im Contact wird in diesem Fall eher von Momentum (Schwung, Impuls) gesprochen. „In der Kontakt-Improvisation geht es nicht darum, seinen Tanzpartner zu besiegen. Auch sollte es kein Ziel sein, möglichst spektakuläre Figuren zu zeigen. Vielmehr geht es darum, eine erhöhte Bewusstheit zu entwickeln und sich an der Gegenwart zu orientieren. Es wird versucht noch bewusst wahrzunehmen, wie die eigenen Reflexe aktiviert werden, auch wenn man sich gerade in einer schnellen Abwärtsbewegung, kopfüber auf den Schultern seines Tanzpartners befindet.“, erklärt der Aikido erfahrene Prof. Ingo Reulecke in einem Interview (Reulecke

³⁵ Interview Berlin 2009. Siehe Kurzprofil im Anhang.

2008)³⁶. Aikido ist eng mit Zen-Buddhismus verbunden. „Zen ist das tägliche Bewusstsein, wie Baso Matsu (gestorben 788) es ausdrückt. Dieses tägliche Bewusstsein ist nichts anderes als schlafen, wenn man müde ist, und essen, wenn man Hunger hat“ (Suzuki 1953, 9). Hierbei geht es darum, eine innere Haltung des Gleichmuts und der Absichtslosigkeit zu kultivieren. „Der Tänzer tanzt nicht nur, um rhythmische Bewegungen des Körpers auszuführen, sondern vor allem soll das Bewusstsein dem Unbewussten harmonisch angeglichen werden“ (ebd., 9). In einem Workshop berichtet der international durch Workshops und Veröffentlichungen bekannte Lehrer Martin Keogh, wie er mit Begeisterung drei Jahre lang in einem Zen - Kloster gelebt und meditiert hatte, bis sein Wunsch nach mehr Bewegung immer deutlicher wurde und er das Kloster verließ. Auf seiner Suche nach einer für ihn interessanten Bewegungsform stieß er auf die Kontakt-Improvisation. „When I discovered Contact-Improvisation, I thought this is as close as I can get to Zen Meditation while moving“ (Keogh 2008³⁷). Chris Aiken beschreibt den Zeitgeist, in dem die Kontakt-Improvisation entwickelt wurde, wie folgt: „Contact was created in a time, when Yoga, Daoism and Zen got popular in the western world. Books like „Be here now“ by Ram Dass (1971) had a great influence on people’s lives and thinking, not only in the artistic world“ (Aiken 2006)³⁸.

Somatic-Movement. Die in den USA mit „Somatics“ bezeichneten Körper- und Bewegungslehren wie z. B. Feldenkrais-Methode³⁹, Alexander-Technik⁴⁰, Release-Technik⁴¹, Authentic Movement⁴², Ideokinese⁴³ und Body-Mind Centering (BMC)⁴⁴ haben

³⁶ Interview Götting, 2008. Prof. Reulecke ist Leiter der Tanzabteilung an der Hochschule für Schauspielkunst, Berlin. Siehe Kurzprofil im Anhang.

³⁷ Interview Freiburg, Contact-Workshop 2008. Siehe Kurzprofil im Anhang.

³⁸ Interview Freiburg 2006, Siehe Kurzprofil im Anhang.

³⁹ Die Feldenkrais-Methode ist eine sanfte Bewegungslehre, die von dem Physiker Moshe Feldenkrais (1904-1984) begründet wurde. In seinem Buch "Bewusstheit durch Bewegung" (1967 2006) beschreibt er Ziel und Zweck seiner Methode.

⁴⁰ „Die Alexander-Technik fördert den Einklang von Denken, Handeln und Empfinden. Sie ist ein Weg, unsere Denk- und Bewegungsabläufe effizienter zu gestalten“ (URL: www.fm-alexandertechnik.com, Zugriff 20.10.2010).

⁴¹ „Release technique is an umbrella term that encompasses a variety of different practices that emphasize economy of movement by not holding more tension necessary for the movement. In order to achieve this, release practices often emphasize breath, alignment and momentum“ (Lepkoff 1999, 19f).

⁴² Authentic Movement is an expressive improvisational movement practice that allows a group of participants a type of free association of the body. It was started by Mary Starks Whitehouse in the 1950s as "movement in depth" (vgl. Starks Whitehouse 1999).

⁴³ Ideokinesis is an educational approach to posture and movement which makes use of visual and tactile-kinesthetic imagery to point the student toward healthier posture and movement. Mabel E. Todd was the original developer of what is now known as Ideokinesis (vgl. Todd 1968).

⁴⁴ „BMC is an experiential study based on the embodiment and application of anatomical, physiological, psychophysical and developmental principles, utilizing movement, touch, voice and mind. A method for

bis heute einen großen Einfluss auf die Entwicklung des Tanzes und speziell auch auf die Kontakt-Improvisation. Als in den 60ern und 70ern Jahren diese Art von Körper- und Bewegungslehren in den USA populär wurden, unterstützten sie die Aufmerksamkeitsverschiebung der Tänzer von äußeren Erscheinungsformen und Stilen hin zu sensorischen Empfindungen und der Schulung der eigenen Spürfähigkeit (Swann, 2006)⁴⁵. „Ein Teil der Wahrnehmung ist immer nach innen auf den Körper gerichtet, um kleinste Gewichtsverschiebungen wahrzunehmen und sich entsprechend zu bewegen“ (Kaltenbrunner 2009, 12). Das erweiterte Wissen über Anatomie befähigte die Tänzer, „natürlichere Bewegungen“ zu entdecken. „Es bestand ein erhöhtes Interesse, sich möglichst effizient und anatomisch funktional bewegen zu können. Die Integration dieses Körperwissens in den Tanz wird heute auch mit ‚Somatic-Movement‘ bezeichnet“, so die Begründerin des Soma-Dance-Instituts⁴⁶ Carol Swann⁴⁷.

Barefoot Boogy. Unter der Überschrift „Contact Improvisation as part of a movement environment“ beschreibt Novack (1990, 137ff) zentrale Strömungen der Bewegungskultur der 70er Jahre. Hierbei erwähnt sie neben den Kampfsportarten und Yoga unter anderem auch Breakdance, Disco-Tanzen und Barefoot Boogies. Barefoot Boogy ist eine Bewegung, die ebenfalls Ende der 60er - Anfang der 70er Jahre aufgekommen ist. Menschen trafen sich einfach nur, um zu tanzen. Ihre Beschreibung soll als Veranschaulichung des Zeitgeistes dienen, in welche die Kontakt-Improvisation hineingeboren wurde.

Auf einer Internetseite, die derartige Treffen in Nordamerika ankündigt, werden diese „Events“ wie folgt beschrieben: „The Boogie is a relaxed, smoke- and alcohol-free environment where folks can freely express themselves in movement. People of all ages, families and kids are welcome. You'll find folks at the dance moving solo, with partners, and/or in groups. Dress as you wish, but please leave your street shoes at the door before hitting the dance floor“⁴⁸. Der Anfang dieser Treffen geht auf eine Gruppe von Tänzern und Musikern zurück, die sich im Sommer 1968 in Cambridge (Boston), im Keller einer Kirchengemeinde getroffen hatten, um zu tanzen. Es dauerte nicht lange, bis aufgrund des großen Andrangs ein größerer Raum gefunden werden musste und sich die Form dieser

awareness through movement and functional integration“ (URL: www.bodymindcentering.com, Zugriff 20.10.2010).

⁴⁵ Podiumsdiskussion „History Talk“ Freiburg, 2006

⁴⁶ Soma Dance Institute in Berkeley, Kalifornien (URL: <http://www.movingoncenter.org>, Zugriff 25.8.2010).

⁴⁷ Interview West-Cost-Contact-Festival San Francisco, USA 2009. Siehe Kurzprofil im Anhang.

⁴⁸ URL: <http://www.barefootboogie.org>, Zugriff 25.8.10

freien Tanz-Treffs als eigene Bewegung erst im Nordosten und später in den gesamten Vereinigten Staaten ausbreitete. Unter dem Namen "Dance New England (DNE)" entstand ein Netzwerk, welches über „free Dance“ Treffen informierte und selbst auch Events wie ein jährliches Sommer-Tanz-Camp organisierte (vgl. Novack 1990, 111). „They chose Contact Improve to be the main dance class offered at that first event.“ (Fuller 2010).⁴⁹ Einige Contact - Lehrer der „zweiten Generation“ wie z. B. Chris Aiken sind vor allem durch diese Dance-Camps von Dance New England bekannt geworden und haben durch ihre Arbeit einen wesentlichen Beitrag zur Verbreitung der Kontakt-Improvisation geleistet (Hurricane 2010)⁵⁰.

Auf der Homepage von Dance-New-England beschreiben sie ihre „Mission“ wie folgt: „We are united by our love of dance as an empowering community activity. We believe that everyone can dance and that dance provides us with the opportunity to enrich ourselves and the greater community. We use dance as a medium to communicate and to demonstrate our unity. [...] We seek to explore ways to show our commitment to the acceptance of and respect for all people and cultures, the empowerment of children, and the acknowledgement that our bodies and our environment are sacred [...].“⁵¹

Die Ausführungen lassen erkennen, dass diese Art des gemeinschaftlichen Tanzens weit mehr ist als nur eine Freizeitaktivität. Es lassen sich auch heute noch sehr deutlich die damaligen Werte der humanistischen Wende⁵² als ein Echo des damaligen Zeitgeists wahrnehmen.

Für eine detaillierte soziologische Analyse der gesellschaftlichen Hintergründe für die Entwicklungsgeschichte der Kontakt-Improvisation sei auf die Arbeit von Cynthia J. Novack „Sharing the Dance“ (1990) verwiesen.

⁴⁹ Carolyn Fuller, Vorstandsmitglied von DNE, E-Mail-Kontakt 2010

⁵⁰ Interview Freiburg 2007. Kristen Hurricane, war langjährige Assistentin von Nancy Stark Smith und Mitarbeiterin bei der Redaktion von Contact-Quarterly. Siehe Kurzprofil im Anhang.

⁵¹ URL: <http://www.dne.org/> Zugriff 27.8.10

⁵² Der Humanismus ist „das Bemühen um eine der Menschenwürde und freie Persönlichkeitsentfaltung entsprechende Gestaltung des Lebens“ (Grill 1992, 80).

Die Entwicklung der Kontakt-Improvisation

Auch wenn es wie angedeutet sehr viele unterschiedliche Wurzeln und Einflüsse auf die Entwicklung der Kontaktimprovisation gegeben hat, erscheint es mir gerechtfertigt, Steve Paxton als „Initiator“ und „Vater“ des Contact zu bezeichnen. Vor allem Personen, die in den ersten Jahren eng mit ihm zusammengearbeitet haben, beschreiben Steve als die treibende Kraft und den kreativen Vordenker dieser Tanzform (Stark Smith 2005⁵³, Nita Little 2009⁵⁴, Daniel Lepkoff 2009⁵⁵). Gleichzeitig sollte Nancy Stark Smith als „Mutter“ des Contact-Tanzes gewürdigt werden. Sie hat durch ihr ununterbrochenes Lehren und Dokumentieren einen wesentlichen Beitrag zur Weiterentwicklung und Professionalisierung von Contact beigetragen (Hennessy 2009)⁵⁶. „In Nancys Art zu Tanzen ist die Praxis der Kontakt-Improvisation, ansteckend frisch, tief und ehrlich geblieben. Zusammen mit dem Raum, für Reflexion und verbalem Austausch in ihrer Arbeit, erreicht sie dadurch viele Leute auf den unterschiedlichsten Ebenen der Auseinandersetzung mit Leben und Bewegung. Und das seit fast 40 Jahren“ (Mauch 2010)⁵⁷. Wenn Nancy und Steve als die *Eltern* bezeichnet werden, so liegt es nahe, die Tänzer der ersten Generation als ihre *Kinder* zu bezeichnen. Dies führt meiner Meinung nach zu einer dem Kern der Tanzform widersprechenden Hierarchisierung. Es ist schwierig, zu beurteilen, worin sich ihre Leistung zu der von z. B. Nita Little und Daniel Lepkoff unterscheidet. Auch sie haben sich seit der allerersten Contact Aufführung in der John Webber Gallery bis heute hauptberuflich der Entwicklung und Verbreitung der Kontakt-Improvisation gewidmet. Aus diesem Grund halte ich es für hilfreich, von der Contact-Familie der ersten Generation zu sprechen, die durch unzählige Workshops und Performances Contact verbreitet und zu einer weltweiten Tanzbewegung gemacht hat. Die folgende Beschreibung der Entwicklungsgeschichte der Kontakt-Improvisation basiert – sofern nicht anderes angegeben – auf einem zweistündigen Vortrag zum Thema „The History of Contact“ von Nancy Smith im Jahr 2005. Er wurde von Christina Mauch übersetzt und in Kaltenbrunner (2009, 31ff) veröffentlicht.

⁵³ Interview Freiburg Contact-Festival 2005.

⁵⁴ Interview San Francisco 2009. Siehe Kurzprofil im Anhang.

⁵⁵ Interview Berlin 2009.

⁵⁶ Interview Freiburg 2009.

⁵⁷ E-Mail Kontakt 2010. Christine Mauch ist eine langjährige Schülerin und Assistentin von Nancy Stark Smith in Deutschland. Siehe Kurzprofil im Anhang.

Steve Paxton wuchs auf dem Land im Bundesstaat Wisconsin, USA auf. Als er hörte, dass



Abbildung 2.7: S. Paxton und D. Lepkoff 1972
(Foto: Stephen Petegorsky)

durch Tanzen die Fähigkeit trainiert werden könne, noch höher zu springen, begann er sich für Tanz zu interessieren und nahm seine ersten Tanzklassen (Stark Smith 2005)⁵⁸. Aufgrund seiner besonderen Begabung dauerte es nicht lange, bis er eine Karriere als „Modern-Tänzer“ begann und unter anderen in den Kompanien von Jose Limon, Merce Cunningham und Martha Graham tanzte. In seiner Freizeit praktizierte er Yoga und studierte sechs Jahre lang Aikido. Paxton faszinierte die Geisteshaltung des Zens, die mit Aikido eng verbunden ist. Er wollte lernen, die

Dinge an sich wahrzunehmen und eine Achtsamkeit für alltägliche Bewegungen zu entwickeln (vgl. Novack 1990, 54ff).

Im Frühjahr 1972 wurde das Tanzkollektiv „Grand Union“ und damit auch Steve Paxton für einen Lehraufenthalt an das Oberlin-College in Ohio eingeladen. Nancy Starks Smith war damals 19 Jahre alt und hatte gerade erst angefangen, Tanz an diesem College zu studieren. Jedes Mitglied der Gastdozenten unterrichtete morgens eine Technikklasse und nachmittags eine Einheit, in der es um Performance ging.

„Steves Morgenklasse begann um 7 Uhr früh, draußen war es dunkel und kalt. Er nannte sein Training *Soft Class*. [...] Jeder bekam am Eingang ein Papiertuch und ein Stück Obst und ging in die Halle. Er leitete uns im Stehen an, im Small Dance⁵⁹. Er unterrichtete Yoga ähnliche Atemübungen, während wir beinahe einschliefen und wieder aufwachten. [...] Dann putzten sich alle die Nase, aßen ihr Obst und nach einer Stunde ging die Sonne auf und die Klasse war zu Ende. Ich hatte keine Ahnung, was wir da taten, aber ich war neugierig und irgendwie sehr berührt. Etwas im Geist öffnete sich, das war ganz sicher“ (Stark Smith zitiert aus Mauch 2009, 32f).

⁵⁸ Persönliche Mitteilung, Freiburg 2005.

⁵⁹ Small Dance bedeutet einfach nur zu stehen und die reflexhaften Ausgleichbewegungen des Körpers zu beobachten. Der Körper tanzt praktisch von alleine.

In seiner reinen Männerklasse am Nachmittag verfolgte Paxton die Frage, wie Reflexe trainiert werden könnten. Gemeinsam mit den Studenten untersuchte und erforschte er auf Judo-Matten, welche Handlungsmöglichkeiten bestehen, wenn sich zwei Tänzer gegenseitig anspringen und gemeinsam einen Weg zu Boden suchen. Die Teilnehmer sollten absichtlich ihr Gleichgewicht verlieren und zu Boden fallen, bzw. abrollen. Neben der Erkundung der physikalischen Möglichkeiten von zwei sich berührenden Körpern interessierte ihn auch die Frage, welche Art von Aufmerksamkeit bzw. Bewusstheit für diese Anforderung hilfreich sei (vgl. Paxton 1987)⁶⁰.

Am Ende dieses Lehraufenthalts entstand die mittlerweile legendäre Aufführung „Magnesium“, in der eine Gruppe von Männern zehn Minuten lang einfach nur meditativ im Small Dance vor dem Publikum stand. Dann folgten zehn Minuten, in denen sie wie Betrunkene durch den Raum torkelten, sich gegenseitig ansprangen und auffingen. Am Ende folgte eine weitere Sequenz Small Dance. Diese Performance wird heute oftmals als die Geburtsstunde der Kontakt-Improvisation angesehen (vgl. Novack 1990, 62).

Stark Smith war durch diese Aufführung nachhaltig beeindruckt worden. Sie bat Paxton, sie zu informieren, sobald er auch mit Frauen auf diese Weise arbeiten würde. Wenige Monate später, im Sommer 1972, lud Paxton Nancy Stark Smith, Curt Siddall, Daniel Lepkoff, David Woodberry, Nita Little, Laura Chapman, Mary Fulkerson und weitere Kollegen nach New York ein, um die beiden Extreme der Magnesium-Performance weiter zu explorieren. Es ging darum, sich auf der einen Seite in Situationen körperlicher Desorientierung zu begeben und seinen Reflexen zu überlassen, auf der anderen Seite im Small Dance auch die kleinsten Bewegungsimpulse wahrzunehmen, ohne auf sie zu reagieren (vgl. Novack 1990, 64). Die Tänzer trainierten nicht nur, die Aufmerksamkeit auf kleine Bewegungen zu lenken, sondern auch das Fallen und verschiedene Formen von Aikido-Rollen. Einen besonderen Einfluss hatte auch die Release-Arbeit von Fulkerson⁶¹. „Mary Fulkerson was a colleague of Steve's and an important teacher in her Anatomical Release work for some of the early contactors like Daniel Lepkoff, David Woodberry and others. Her work did have at least some—and maybe a lot—of influence on some of the body imagery Steve used with us during the Small Dance and perhaps in other areas. [...] Many people who studied Contact at that time with Steve (like Kirstie Simson and many

⁶⁰ Dokumentarfilm über die Anfänge der Kontakt – Improvisation: „Fall after Newton“, URL: <http://www.contactquarterly.com/vd/vd.html>, Zugriff 23.10.2010.

⁶¹ Fulkerson hatte vor allem mit Release-Technik und anatomischen Vorstellungsbildern, basierend auf Marbell Todds kinesiologische Ansatz, gearbeitet (vgl. Novack 1990, 63).

others) were getting the Anatomical Release work from Mary“ (Stark Smith 2010)⁶². Klassische Übungselemente innerhalb der Release-Arbeit sind das ‚Zu-Boden-Sinken‘ und Aufrichten unter Ausnutzung von Drehungen und Spiralen. Nicht zuletzt geht es um die Ökonomisierung von Bewegungen an sich. Der Körper ist nicht rigide, sondern entspannt, locker, beweglich und wird mit möglichst wenig muskulärem Energieaufwand aufrecht gehalten.

Die Tänzer waren nicht nur damit beschäftigt, motorischen Möglichkeiten im kontinuierlichen Körperkontakt nachzugehen, sondern sich auch auf einer psychischen Ebene tagtäglich der Herausforderung zu stellen, sich von den eingespielten Hierarchieformen traditioneller Tanzkompanien zu befreien. Es galt, gleichzeitig Lehrer, Schüler und Choreograf zu sein. Paxton entschloss sich, nach einer damals noch sehr innovativen Weise mit der Gruppe zu arbeiten. Sie lässt sich wie folgt beschreiben: „Here is the problem, let’s work on it. It is an experiment, we make joint discoveries, there are no rights or wrongs and there are no ultimate solutions“ (Kaltenbrunner 2004, 34). Diese Investigation bezog sich auch auf das gemeinschaftliche Zusammenleben. Für die Produktion dieser Performance hatte Paxton 2000 Dollar finanziert bekommen. Hiervon hatte er eine „Loft“ in Chinatown (New York) angemietet, in der während dieser Zeit gemeinsam gelebt und gearbeitet wurde. Stark Smith erinnert sich, wie die Grenze zwischen Kunst und Privatleben verschwamm und zielorientiertes Arbeiten durch gemeinschaftliches Experimentieren ersetzt wurde (vgl. Novack 1990, 64). Das Ergebnis dieser Arbeit war eine fünf Tage lange Performance, in der die Tänzer mehrere Stunden pro Tag in der John Weber Gallery im Zentrum von York öffentlich probten⁶³.

Nach der Aufführung kehrten die aus unterschiedlichsten Bundesstaaten Nordamerikas zusammengekommenen Performer wieder zurück in ihre Heimatorte. „Viele Künstler haben eine Idee, proben mit einer Gruppe von Leuten daran, zeigen ihr Stück, und das war’s dann – auf zur nächsten Idee. Die Tatsache also, dass 33 Jahre später [...] Kontakt-Improvisation über die ganze Welt verstreut praktiziert wird, ist sehr interessant“ (Stark Smith zitiert aus Mauch 2009, 34).

Im nächsten Abschnitt wird beschrieben, wie es dazu kam, dass sich aus einer Contact-Performance eine „Contact-Bewegung“ (vgl. Novack 1990, 204ff) entwickelte.

⁶² E-Mail Kontakt 2010.

⁶³ Paxton hatte „Glückskekse“ mit dem Spruch: „Kommt zur John Weber Gallery – Contact Improvisation“ in Chinatown produzieren und sie auf der Straße verteilen lassen (Kaltenbrunner 2009, 35).

Die ersten Jahre

Vollkommen fasziniert von dem neuen Körper- und Bewegungsgefühl der Kontakt-Improvisation suchten die Performer der John Weber Gallery nach Möglichkeiten, diese Tanzform weiter praktizieren zu können und begannen in ihren jeweiligen Heimatorten, Contact zu unterrichten. Novack (1990) vergleicht dieses Verhalten mit dem eines Pokerspielers, der in eine Stadt kommt und als Erstes das Spiel sucht. „When no one knows how to play, he has to teach someone in order to have a game“ (Novack 1990, 69). Jeder, der Contact selbst erfahren und den Wesenskern verstanden hat, kann dieses Wissen auch weitergeben. Im Januar 1973 tourten Nita Little, Curt Sidall, Nancy Stark Smith, Steve Paxton, Karen Radler und Steve Christiansen (ein Video-Künstler) mit dem Programm: „You come, we'll show you what we do“ entlang der Westküste der Vereinigten Staaten und gaben Contact-Showings⁶⁴ und Workshops. Aufgrund der extrem positiven Reaktionen des Publikums wiederholten sie diese Tour mehrere Jahre in Folge. Der zunehmende Bekanntheitsgrad von Paxton als Modern- und Postmodern-Tänzer bot ihm immer wieder Gelegenheiten, in den USA und auch Europa⁶⁵ an Universitäten, in Galerien und Theatern Contact auszuüben und zu unterrichten (vgl. Novack 1990, 64ff). Drei Jahre nach der ersten Aufführung in New York gründete Paxton zusammen mit Stark Smith die erste reine Contact-Tanzkompanie „ReUnion“ und tourte nochmals entlang der West-Küste. Aufgrund dieser Tour wurde Contact in der freien Tanzszene so populär, dass sich weitere Kompanien wie „Mangrove“ oder „Contact-Works“ gründeten. Während dieser West-Coast-Tour 1975 trafen sie auf andere Tänzer, die Contact in vorherigen Workshops kennengelernt und eigenständig angefangen hatten, damit zu experimentieren. Sie berichteten von ernst zu nehmenden Unfällen, die sich während des Tanzens ereignet hätten. Es lag die Vermutung nahe, dass viele Anfänger irgendwo eine Contact-Performance gesehen hatten und dann die gesehenen akrobatischen Bewegungsabläufe nachmachen wollten, ohne die dafür notwendige Achtsamkeit, Sensibilität und Fertigkeit entwickelt zu haben. Es wurde überlegt, wie die Sicherheit bei der Vermittlung von Contact gewährleistet werden könnte. Eine ernsthaft erwogene Möglichkeit war, die Tanzform urheberrechtlich schützen zu lassen. Es hätte leicht zu der „Paxton-Technik“ kommen können, die nur nach Ablegung einer Prüfung hätte gelehrt werden dürfen. In der Tanzgeschichte des 20. Jahrhunderts ist das keine Seltenheit. Gerade

⁶⁴ Showing ist eine Form der Aufführung die weniger Formal und ausgearbeitet wie eine normale Aufführung ist - eine Art öffentliche Probe.

⁶⁵ Immer wieder wurde Steve nach England (Dartington University), Holland und Italien zum Performen und Unterrichten eingeladen (Novack 1990, 64ff)

zu dieser Zeit entstanden die Trademarks Namen wie: Limon Technik, Klein Technik und etliche mehr. Alle Vorbereitungen für eine derartige Zertifizierung waren schon getroffen, es hätte nur noch unterschrieben werden müssen. Stark Smith erinnert sich an den Augenblick, in dem den Erfindern klar wurde, dass sie keine Lust hatten, die Rolle der „Contact-Polizei“ zu übernehmen und zu kontrollieren, wer unterrichten darf und wer nicht. Außerdem interessierte Paxton, in welche Richtung sich der Tanz von alleine entwickeln würde. Es war ihm wichtig, „es“ freizulassen. Paxton: „I wanted to see where it wants to go... I think if I had a goal or if I projected a goal, I might inhibit it. So I want it to do what it does.“ (Paxton zitiert aus Pallant 2006, 16). Statt Contact zu zertifizieren, beschloss Stark Smith einen regelmäßigen „Contact-News-Letter“ herauszugeben, in denen Informationen über Workshops, neue Entdeckungen und Ideen ausgetauscht werden konnten. Vor allem sollten durch die öffentliche Diskussion Qualitäts- und Sicherheitsstandard für Workshops etabliert werden. Aus dem Newsletter entwickelte sich in Zusammenarbeit mit Lisa Nelson das Tanz Journal *Contact-Quarterly*⁶⁶. Heute enthält das Journal auch Beiträge über andere postmoderne Kunstformen und leistet weiterhin einen wichtigen Beitrag zur Weiterentwicklung und Professionalisierung der Tanzform. Auch heute noch sind kontinuierlich Weiterentwicklungen der Strömung zu beobachten. Im folgenden Abschnitt soll beschrieben werden, welche Erscheinungsformen heute existieren und auf welche Weise eine derartige Verbreitung stattgefunden hat.

Weiterentwicklungen und Erscheinungsformen

Aus den ursprünglichen Workshops und Showings, in denen Einsichten in die Tanzform durch Anleitungen von Übungen und Erfahrungssituationen weitergegeben wurden, entwickelten sich die auch heute noch praktizierten „Worklabs“⁶⁷. Ähnlich wie sich Kampfsportler in sogenannten „Dojo’s“ treffen, um frei zu trainieren, sind Worklabs ein Zusammenkommen von Tänzern, die gemeinsam die Bewegungsform erforschen und weiterentwickeln (vgl. Novack 1990, 174). Neue Entdeckungen werden demonstriert und weitergegeben. „Contact reminds me of the computersoftware, Unix’. Everybody can evolve it who knows the basic language. Inventions that work will become part of the system“ (Hassmann 2006)⁶⁸. Kontakt-Improvisation hat sich im Grunde ab einem gewissen Zeitpunkt aus sich selbst heraus weiterentwickelt. „The dancing does the teaching“ (Paxton 1976).

⁶⁶ URL: <http://www.contactquarterly.com/>

⁶⁷ „Lab“ ist die umgangssprachliche Abkürzung für Laboratorium.

⁶⁸ Unveröffentlichtes Skript über Kontakt Improvisation.

Neben diesen Worklabs entwickelten sich auch sogenannte „Jams“, wobei der Unterschied von einer Jam zum Workshop oder dem Worklab darin besteht, dass es keine Anleitung oder offenen Austausch mehr gibt. Das Tanzen steht im Mittelpunkt. So wie sich Musiker, insbesondere Jazz-Musiker treffen, um gemeinsam improvisiert zu musizieren, so wird auch beim Contact gemeinsam getanzt - „gejammed“. „Die Jam ist das Herzstück der Kontakt-Improvisation, dort lebt der Tanz. Es ist wie eine Zeremonie, auf die sich die Tänzer vorbereiten“ (Hassmann 2009)⁶⁹. Jemand mietet für zwei bis drei Stunden ein Tanzstudio an und lädt zum Tanzen ein. Manchmal gibt es eine Person, die ein Warm-up anleitet und noch mal auf wichtige Sicherheitsregeln und Absprachen hinweist, danach ist jeder auf sich selbst gestellt. Im Grunde gestaltet sich eine Jam ähnlich wie die eben beschriebenen Barefoot Boogies, jedoch liegt der Fokus auf Bewegung im Körperkontakt. Pallant (2006) beschreibt eine mögliche Anleitung zum Jammen wie folgt: „Warm up your body, engage in a solo dance, and move to a section of the floor where encounters with fellow dancers are likely. Breathe and let the dance happen“ (Pallant 2006, 28).

Die „Jams“ wurden aufgrund der großen Nachfrage Mitte der siebziger Jahre über die Länge eines Wochenendes ausgedehnt. Die erste längere Jam in den USA war die „Breitenbush Jam“ in Oregon. Nach kurzer Zeit war der Andrang so groß, dass weitere und größere Jams angeboten wurden, wie z. B. die „Harbin Hot Springs Jam“ in Kalifornien oder die „Eastcoast Jam“ in West Virginia. Mittlerweile gibt es eine sehr große Anzahl jährlich stattfindender Jams (Pallant 2006, 15). Zu den größten Jams und Festivals in den USA zählen „the West Coast Contact Improvisation Festival (WCCIF), the Seattle Festival of Dance Improvisation, GLACIER (Great Lakes Area Contact Improvisation Enthusiasts Retreat), Boston CI Festival, Western Mass Moving Arts Festival at Earthdance and Ground Research Connecticut“ (Horrigan 2010)⁷⁰. Auch in Europa und schließlich auch Deutschland hat sich Contact Anfang der 80er Jahre durch die wiederholten Lehraufenthalte und Performances von Steve Paxton, Mary Fulkerson, Nancy Stark Smith, Nina Martin, Bob Rease und anderen, rasant verbreitet. Christine Vilardo, Reinhard Krätzig, Wolfgang Graf, Prof. Heitkamp, Prof. Koegel⁷¹, Ka Rustler⁷², Lilo Stahl⁷³, und Bernd Ka⁷⁴ sind meinen Recherchen nach die ersten deutschen Tänzer, die Contact gelernt

⁶⁹ Interview Berlin, 2009.

⁷⁰ E-Mail Kontakt 2010.

⁷¹ Siehe Kurzprofil im Anhang.

⁷² Siehe Kurzprofil im Anhang.

⁷³ E-Mailkontakt Stahl (2010): „zu unserer CI-Gemeinschaft Ende der Siebziger hier in Freiburg gehörten noch Ulrike Digel und Sasha Waltz“ Siehe Kurzprofil im Anhang.

⁷⁴ E-Mailkontakt Ka (2010): „Für uns war v.a. Laurie Booth ein wichtiger Lehrer. Er kam schon 1979 (noch

und, teilweise ohne voneinander zu wissen, in verschiedenen Teilen Deutschlands (Berlin, Freiburg, Düsseldorf, Stuttgart) zeitgleich gelehrt haben (Heitkamp 2010, Koegel 2010, Rustler 2009). Auch die aus San Francisco stammende New Dance Lehrerin Keriak zählt zu den Pionieren, die Contact in Deutschland verbreitet haben. „Sie unterrichtete die Vollzeitausbildung ‚Dancing together‘ in Stuttgart und San Francisco (USA) von 1984 bis 2004 und hat somit über viele Jahre eine große Anzahl an Menschen in ihrem Weg als Künstler unterstützt.“, berichtet eine der drei Hauptorganisatoren des Freiburger Contact-Festivals Babara Stahlberger (Stahlberger 2010).⁷⁵

Mittlerweile gibt es in jeder größeren Stadt Deutschlands regelmäßige Jams. Das Journal Contact-Quarterly enthält einen Newsletter, in dem Contact-Workshops, Jams und Festivals aus 40 Ländern angekündigt werden. „Festival“ bedeutet im Kontext der Kontakt-Improvisation eine Mischung aus Workshops, selbstorganisierte Explorationsphasen (Worklabs) und Jams. In manchen Angeboten lässt sich die oben beschriebene, wechselseitige Beeinflussung mit andern Bewegungsformen und Denktraditionen gut beobachten.

In der **Tabelle 2.1** sind einige Titel von Workshops des Freiburger Contact-Festivals exemplarisch dargestellt, in denen Kontakt-Improvisation (CI) explizit mit anderen Methoden bzw. Ansätzen kombiniert wurde:

Tabelle 2.1: Workshop Themen

Jahr	Titel	Anleiterin
2000	CI & Skelettstruktur (Anatomie)	Peter Arni
2001	CI und Capoeira	Muriel Mollet
2002	CI und Yoga	Judith Sacks
2003	Philosophy in Movement	Jaap Klevering
2004	CI und Feldenkrais©	Thomas Kampe
2005	CI und Areal (Trapezkunst)	Pipaluk Supernova
2006	CI und Tango	Javier Cura
2006	CI und Alexander Technik©	Lucia Walker
2007	CI und Mindfulness	Dieter Rehberg
2008	CI und Augenbewegung	Nien Mari Chatz
2009	CI und Flow	Lemmer Schmid
2010	CI und BMC©	Ka Rustler

(Quelle: URL:<http://www.contactfestival.de/archiv/past.htm>, Zugriff 3.10.2010)

als Student in Dartington) zu Workshops nach Straßburg und Freiburg und hat uns nicht nur mit Contact vertraut gemacht, sondern überhaupt mit der Postmodern / New Dance Szene aus USA und England und deren wichtigsten Vertretern, die wir dann schon zu Beginn der 80er Jahre nach Freiburg eingeladen haben (Nancy Stark Smith, Kirstie Simson, Steve Paxton u.v.a.)“. Siehe Kurzprofil im Anhang.

⁷⁵ E-Mail Kontakt 2010. Siehe Kurzprofil im Anhang.

Im Folgenden wird die Mischung von Tango und Contact (Contango) von dem Argentinier Javier Cura eindrücklich beschrieben (Cura 2010⁷⁶):

“In Contact Impro dance, circularity, diverting or “tangenting” forces, changing the point of contact and the axis orientation, allow a continuity of energy flow and the surprise factor in which the dancing partners “fall into situations” unprepared.

In Tango, on the contrary, a clear intention played towards our partner organizes the imaginary rolls of the dance partners. This in turn organizes the body around a vertical axis creating a different type of space. At the same time the value given to the music, with its distinctive rhythms, melodies or atmospheres, reinforces the creation of a shared symbolical world.

In a material and symbolical way, I expect to combine the circularity of Contact with the incisiveness of Tango. By following the continuity of a flow, the partners “fall into different situations”. And at the same time, the clear intention of their role playing allow them to give expressive value to each situation and to face the unexpected with an organizing structure.

The clearer it is for both dance partners that they are playing a game of constantly changing situations and rolls, the clearer their expression is.

In the end, I believe that this physical theatrical dance may allow the expression of the dynamic and multiple creations of our own being.”

Javier Cura 12.10.2010

Immer häufiger kommt es auf Festivals auch zu Vermischungen mit weiteren Kunstformen außerhalb des Tanzes. Das seit 2001 ebenfalls jährlich stattfindende Göttinger Improvisationsfestival⁷⁷ fokussiert in erster Linie den Aspekt der Improvisation. Neben reinen Contact-Klassen können die Teilnehmer auch Workshops aus Kunstbereichen wie Malen, Theater oder Musik belegen. Ziel ist es, auf möglichst unterschiedlichen Ebenen in den sogenannten „Openspaces“ zu einem künstlerischen Ausdruck zu finden und untereinander zu kommunizieren. „Der Openspace ist ein Raum für Begegnung im Augenblick auf allen zur Verfügung stehenden Kommunikationskanälen“, erklärt Ingo Rosenkranz, einer der vier Hauptorganisatoren. (Rosenkranz 2007)⁷⁸.

„Contact has spun off into a multitude of directions - into areas other than dance, including meditation, play, therapy, recreation, exercise, sport and disability“ (Pallant 2006, 16). Je mehr sich Contact mit anderen Kunst- und Bewegungsformen vermischt, umso schwieriger wird auch die Frage nach dem Wesenskern der Kontakt-Improvisation. Ab welchem Entfremungsgrad kann noch von Kontakt-Improvisation gesprochen werden? Diese und viele weitere Fragen werden auf den jährlich stattfindenden ECITE-Konferenzen diskutiert

⁷⁶ E-Mail Kontakt 2010. Siehe Kurzprofil im Anhang.

⁷⁷ www.Oster-improvfestival.org

⁷⁸ Interview Göttingen 2007. Ingo Siehe Kurzprofil im Anhang.

(European Contact Improvisation Teachers Exchange). Hierbei handelt es sich um einen sechstägigen Austausch zwischen europäischen Contact Lehrern.

In dem folgenden Abschnitt wird auf diese Konferenzen eingegangen werden. Sie bilden neben Internetplattformen und dem Journal Contact-Quarterly eine wesentliche Grundlage für die Professionalisierung der Kontakt-Improvisation.

Professionalisierung

Lehrer wie Nancy Stark-Smith, Martin Keogh, Ray Chung oder Jörg Hassmann, die explizit und ausschließlich Contact unterrichten, sind aktuell eher die Ausnahme. Dennoch gibt es weltweit ein großes Netzwerk an Lehrern, die sich immer wieder zusammenschließen, um sich über die Entwicklungen und die Didaktik der Kontakt-Improvisation austauschen.

Die erste Contact-Konferenz hat im Jahr 1980 durch die Initiative von Elizabeth Zimmer in Kanada stattgefunden. Über 300 Tänzer aus den USA, Kanada und Europa kamen und nahmen 5 Tage lang an Diskussionen, Vorträgen und Workshops teil. Den damaligen Hauptvortrag hielt Steve Paxton (vgl. Novack 1990, 90). Im Sommer 1983 organisierte Paxton zum zehnjährigen Bestehen die zweite Konferenz mit dem Namen „Contact at 10th and 2nd“. In teilweise öffentlichen Diskussionen und Performances wurde über die Veränderung, aber auch Kontinuität der Kontakt-Improvisation gesprochen (vgl. Novack 1990, 101). Nach einigen eher inoffiziellen, größeren Austausch-Treffen fand die erste *europäische* Contact Konferenz unter der Initiative von Stark Smith im Jahr 1985 in Amsterdam statt. Unter dem Namen ECITE finden diese Treffen seitdem immer in einem anderen europäischen Land jährlich statt. „ECITE is the coming together of circa 70 people who teach and care about the Contact, who develop the form in their everyday practice of the work, to share and learn with and from each other. There is a need for dance to be taught, there is a need for improvisation to keep infiltrating into the academic setting of teaching dance and dance history and theory. As long as there is a demand for research of the dance and pedagogies of Contact Improvisation in Europe, ECITE will keep happening“ (Verkasalo 2010).⁷⁹

Der aus der Schweiz stammende Contact-Lehrer und Familientherapeut Walter Weiler hat seit der ersten Konferenz 1985 nahezu alle Konferenzen besucht. In einer von mir ergänzten und dennoch teilweise unvollständigen Tabelle (siehe „ECITE-Konferenzen“ im

⁷⁹ E-Mail Kontakt 2010. Ronja Verkasalo war Mitglied des Organisationsteam's ECITE 2010, in Finnland. Siehe Kurzprofil im Anhang.

Anhang) hat er 2006 alle Orte, Themen und Organisatoren der Konferenzen zusammengetragen. „Die jährliche Konferenz war für die Pionierphase der CI in Europa grundlegend. Es ging darum, aus der Vereinzelung herauszukommen und ein selbständiges, europäisches, gemeinsames Verständnis der Tanzform und des Unterrichtens zu entwickeln. Es war auch ein Akt der Verbindung, eines Zusammenschlusses. Außerdem war das Tanzen mit fortgeschrittenen Peers eine wichtige Erfahrung, welche damals seltener war. Ich denke, die weitere Verbreitung und Entwicklung mit allen Festivals und Wochenend-Jams wäre ohne ECITE nicht gleich intensiv verlaufen“ (Weiler 2010).⁸⁰

In jedem Jahr wird am Ende der Konferenz entschieden, wo das nächste Treffen stattfinden wird und wer es ausrichten soll. Die Organisatoren übernehmen damit zwar die Verantwortung für die Rahmenstruktur, wie die Teilnehmer-Anmeldungen, Anmieten der Räumlichkeiten, Organisation von Unterkünften und der Verpflegung, etc. Die inhaltliche Gestaltung der Konferenzen wird jedoch zum größten Teil von den anwesenden Lehrern vor Ort bestimmt. „Our choice was to give the responsibility to the participants to make themselves the kind of ECITE they needed, and get what they came for“ (Verkasalo 2010).⁸¹ Jemand hat ein bestimmtes Thema, z. B. „How to teach beginners“ und bietet dazu ein Worklab an. Jörg Hassmann beschreibt den typischen Ablauf von Labs wie folgt: „Ein Worklab ist so etwas wie ein selbst gesteuerter Lernprozess für eine Gruppe. Die Form von Laboratorien ist recht fortgeschritten“ (Hassmann 2009).⁸²

In **Tabelle 2.2** ist ein möglicher Worklab-Leitfaden dargestellt:

Tabelle 2.2: Leitfaden zur Gestaltung von Worklabs

Phase	Ziel / Fragestellung
1. Interessenslagen	Welche Interessenslagen bestehen? Auf welches Thema wird sich geeinigt?
2. konkreter Start	Wie soll das Thema angegangen werden?
3. Zwischenreflexion	Wie und wann kann eine Zwischenreflexion integriert werden, um zu überprüfen, ob sich das Lab in die gewollte Richtung entwickelt?
4. konkreter Wiederstart	Wie soll nun nach der Zwischenreflexion weitergearbeitet werden?
5. Abschlussreflexion	Auf welche Weise kann eine Abschlussreflexion gestaltet werden? Wie können Entdeckungen präsentiert und festgehalten werden?

(Hassmann 2009)⁸³

⁸⁰ E-Mail Kontakt 2010. Siehe Kurzprofil im Anhang.

⁸¹ E-Mail Kontakt 2010.

⁸² Interview Berlin, 2009.

⁸³ Persönliche Mitteilung, Email-Kontakt 20.9.2010.

Die Worklabs können auch reine Diskussionsrunden sein. In **Tabelle 2.3** sind einige mögliche Themen aufgelistet. Sie stammen aus einer Podiumsdiskussion des Freiburger Contact-Festivals 2009. Das Publikum war aufgefordert, in einer Frage zu formulieren, was sie zurzeit zu dem Thema „Kontakt-Improvisation“ bewegt.

Tabelle 2.3: Mögliche Worklab Themen

-
1. Wie und warum unterrichten wir Contact?
 2. Werden wir in 37 Jahren immer noch Contact tanzen? (Contact und der alternde Körper)
 3. Wird Kontakt irgendwann Teil des Schulunterrichts sein? Was können wir dafür tun? Wie können Kinder und Teenager diese Tanzform entdecken? Wie wäre ihr Einfluss auf die Form?
 4. Welche Menschen fühlen sich durch Contact angezogen und welche abgestoßen?
 5. Welchen Einfluss hat die politische Situation eines Landes auf die Entwicklung der Contact-Szene?
 6. Wie kann Contact als Werkzeug für soziale Veränderungsprozesse eingesetzt werden? Wie kommt es dass in manchen Ländern (z. B. Holland, Frankreich) Contact kaum verbreitet ist und in anderen Ländern wie Deutschland so extrem?
 7. Welchen Einfluss hat die Tatsache, dass Contact sich zurzeit vermutlich hauptsächlich durch die Festivals ausbreitet? Was wird dadurch mit transportiert / verändert?
 8. Wie beeinflusst Contact unser Sozial-Leben? Spiegelt es unser Leben? Unsere Psyche?
 9. Wie können das Körper-Wissen und die Entdeckungen der Explorationen in der Praxis in eine akademisch-wissenschaftliche Sprache übersetzt werden?
 10. Verändert die Kontakt-Improvisation die Art und Weise, wie wir denken, wahrnehmen? Hat es einen Einfluss auf unser Bewusstsein, Intuition und Verhalten?
-

(Audiomitschnitt der Podiumsdiskussion Freiburg Contact-Festival 2009)

Ein wesentliches Medium, um den Austausch und den Kontakt auch zwischen den ECITE-Treffen aufrecht zu halten, ist das Internet bzw. ein Internetforum⁸⁴. Zum Beispiel wurde hier 2008 die Frage ausführlich diskutiert, ob Israel als nicht europäisches Land eine ECITE ausrichten könnte. Der Kern der sehr kontroversen Diskussion verschob sich letztendlich auf die Frage, auf welche Art und Weise das ECITE-Forum Entscheidungen treffen kann. Es wurde kritisiert, dass das Internet nicht das geeignete Medium hierfür sei. Es wurde argumentiert, dass Entscheidungen nur von den anwesenden Personen auf einer ECITE-Konferenz getroffen werden sollten. Meiner Meinung nach steht die internationale Contact-Community⁸⁵ vor einem unauflösbaren Dilemma: Auf der einen Seite besteht der Wunsch nach optimaler Vernetzung und gegenseitiger Unterstützung von professionellen Contact-Lehrern. „Professionell“ bezieht sich auf Lehrer, die hauptberuflich Contact performen und unterrichten, oder bei denen zumindest ein Großteil ihres Einkommens davon abhängt. Auf der anderen Seite existiert bei vielen langjährigen Tänzern eine kategorische Ablehnung jeglicher Organisationsformen und Strukturen, die sich anmaßen könnten, irgendwelche Entscheidungen für die Contact-Community treffen zu dürfen. Aufgrund der Entwicklungsgeschichte dieser Tanzform wird ihre Autonomie auch heute noch dogmatisch verteidigt.

⁸⁴ URL: <http://www.ECITE.org>; URL: <http://groups.yahoo.com/group/ECITE-forum>

⁸⁵ Auch in der deutschen Contact-Szene wird das englische Wort „Community“ statt „Gemeinschaft“ verwendet.

Im Jahr 2009 haben Dieter Heitkamp, Nancy Stark Smith, Eckard Müller, Norbert Pape und Andere auf der ECITE in England eine Internet Contact-Enzyklopädie⁸⁶ vorgestellt, in der Texte, Bilder und Filme über Contact zentral gesammelt werden. Außerdem sollte diese Seite auch einen zentralen, weltweiten Kalender für alle Contact-Events beinhalten. Aufgrund der Unüberschaubarkeit der „privaten“ Internetseiten, die regionale und teilweise auch überregionale Events ankündigen, hatte sich diese Initiative darum bemüht, alle Informationen zusammenzuführen. Doch die Initiatoren stießen aus besagten Gründen auf Widerstand in der Contact-Community. Wieder war das Hauptgegenargument einer derartig zentral verwalteten Seite das Bedürfnis nach Autonomie und Diversität (Heitkamp 2010).⁸⁷ Aus diesem Grund wurde unter dem Projektnamen „Round Robin“ ein spezielles Internetprogramm entwickelt, durch das alle „privaten“ Seiten weiter betrieben werden können, jedoch mit der Möglichkeit, dass deren Inhalte automatisch untereinander ausgetauscht werden. Jede einzelne Seite hat alle Informationen aller Seiten, die an diesem gemeinsamen Netzwerk teilnehmen. Durch das Aufrufen einer Seite kann man Ort, Datum und Zeitpunkt aller Jams in Erfahrung bringen. „Ein erstes Modul dieses Round Robin Projekts ist der “Calendar” (was geschieht wo?), ein weiteres Modul wird das “Archive” sein (welches Material, Film oder Text... befindet sich wo?), ein weiteres Modul wird die “people & places list” sein, welches Personen und Orte, die mit Contact in Verbindung stehen, auflistet⁸⁸“, (Müller 2010).⁸⁹

Momentan muss die Kontakt-Improvisation und ihre Verbreitung im weitesten Sinne als Meisterlehre bezeichnet werden. Dies liegt vor allem daran, dass viele Erkenntnisse präverbal auf leibliche Weise verstanden und konserviert werden. Damit ist ein Großteil des Wissens an die Person selbst gebunden und wird nicht durch Bücher oder Vorlesungen weitergegeben. Meines Erachtens findet jedoch aktuell eine stetig zunehmende Verwissenschaftlichung statt. So gibt es neben der bereits beschriebenen Contact-Konferenz ECITE immer wieder Work-Labs zu dem Thema „Contact and Research“ oder „Contact and Academia“. Ich vermute, dass in naher Zukunft hierfür vor allem die eben beschriebenen Internet-Foren noch intensiver verwendet werden, um z. B. auch Ergebnisse und Entdeckungen einzelner Work-Labs zu veröffentlichen. Hierdurch würden Positionen diskutierbar werden. Erkenntnisfortschritte würden dokumentiert werden und müssten

⁸⁶ URL: <http://www.contactencyclopedia.net>

⁸⁷ Interview Freiburg, 2010.

⁸⁸ Ausführlichere Informationen zu diesem Projekt sind unter <http://roundrobin.ecite.org> zu finden.

⁸⁹ E-Mail Kontakt 2010. Eckard Müller ist einer der drei Hauptorganisatoren des Freiburger Contact-Festivals und Mit-Initiator des Round-Robin – Projekts. Siehe Kurzprofil im Anhang.

nicht in jedem Worklab neu erarbeitet werden. Ein wichtiger Schritt dabei wäre noch die Entwicklung einer Systematik, anhand derer Terminologien eingeordnet werden könnten. Es bleibt noch abzuwarten, inwieweit das Round-Robin Projekt von der Contact-Community angenommen wird. Meiner Meinung nach ist diese Initiative ein gelungener Kompromiss zwischen Autonomie bei gleichzeitiger Transparenz und Vernetzung der gegenwärtigen Contact-Community weltweit. Dies wäre ein wichtiger Schritt zu einer nachvollziehbaren Professionalität.

Die Gefahr der Sexualisierung

In der Kontakt-Improvisation wird eine öffentliche Intimität kultiviert (vgl. Novack 1990, 164). Die gesamte Oberfläche des Körpers kann in den Tanz mit einbezogen werden. Trotz einer normalisierten körperlichen Nähe gibt es einen eindeutigen Unterschied zwischen einem sinnlichen Tanz und einer sexuellen Berührung. Obwohl Contact ein Kind der Flower-Power-Generation ist, zählt die „Freie Liebe“ nicht zu den propagierten Werten. Dennoch war die damalige Thematisierung der freien Körperkultur und die Enttabuisierung, über Sexualität zu sprechen, ein besonders geeigneter Nährboden, um eine Tanzform wie Contact zu etablieren. „The movement towards sexual freedom of the 60's and 70's led to a different physical notion of one's body in relation to other bodies. This in turn allowed the potential for a new way of dancing and interacting physically” (Khambatta 2010).⁹⁰

Hassmann äußerte sich zu dem Thema Contact & Sexualität folgenderweise: „Sexuelle Energie kann eine starke Kraftquelle für meinen Tanz sein. Aber ich nutze diese Energie ausschließlich für die Bewegung. Es geht um das Tanzen. Wenn ich ein Pärchen irgendwo auf der Jam wahrnehme und das Gefühl habe, ich darf da nicht hinsehen, dann schränkt das meinen Bewegungsraum ein und nimmt mir Energie“ (Hassmann 2009)⁹¹. Auch wenn eine Grenze zwischen Sinnlichkeit und Sexualität besteht, kann es dennoch zu Missverständnissen kommen. Immer wieder sind Tänzer und auch Tänzerinnen zu beobachten, die den Kontext der Kontakt-Improvisation missbrauchen, um Sexualpartner zu suchen. Steve Paxton hat immer wieder in seinen Kursen betont, sich nicht in „emotionalen Spielchen“ zu verlieren. „Steve said, contact can evoke a lot of emotions. *Personal relations are chemistry, but contact is about physics!*’ In a pure contact dance your mind is too busy to have space for these kinds of reflections; the dance takes all your

⁹⁰ Interview Freiburg 2010.

⁹¹ Interview Berlin 2009.

attention“ (Walker 2010⁹², vgl. auch Novack 1990, 168). Immer wieder werden Artikel zu dem Thema Contact und Sexualität im Contact-Quarterly und anderen Zeitschriften bzw. Internetseiten veröffentlicht und diskutiert (vgl. Lori 1994, Frost 1999, Heitkamp 2007). Heitkamp erinnert sich in einem veröffentlichten Interview: „Auf der ECITE in Amsterdam 1986 haben wir das Thema [Contact & Sexualität] auf die Agenda gesetzt und mehrere Arbeitsgruppen beschäftigten sich damit. Es hing mit Entwicklungen in San Francisco zusammen, wo es Gruppen für ‚sexual healing‘ gab sowie die Beschäftigung mit AIDS und diesen Dingen. Wir fingen mit Übungen zum Neinsagen an, wo wir schauten: ‚Will ich das, oder will ich das nicht? [...] Wie gehe ich mit dieser sexuellen Energie um?‘“ (Heitkamp 2007).

⁹² Interview Freiburg 2010.

Kontakt-Improvisation, Flow-Erleben und Achtsamkeit

In der Contact-Tanzpraxis spielt das Erleben von Flow eine zentrale Rolle. Viele Contact-Workshop-Ausschreibungen verwenden im Titel oder im Beschreibungstext explizit den Begriff „Flow“. Nach Auffassung von Jörg Hassmann (2009)⁹³ entspricht das technische Grundprinzip des rollenden Kontaktpunktes einer kontinuierlichen, *fließenden* Bewegungsqualität. Nita Little (2009)⁹⁴, ebenfalls eine Tänzerin der ersten Generation, beschreibt in einem Gespräch über Flow eine Übung, welche das Flusserleben sehr deutlich erfahrbar macht: Die Aufgabe besteht darin, den rollenden Kontaktpunkt bei gleichbleibendem langsamen Tempo kontinuierlich in Bewegung zu halten. Hierbei gibt es keine Stopps. Die Wahrnehmung für Details der Bewegung und des Körperfeedbacks erhöht sich während dieser Übung. Diese schlichte fokussierte Aktivität macht es relativ leicht „den Kopf abzuschalten“. Die zuvor noch „geführte“ Bewegung geht in ein unbewusstes „geschehen lassen“ des Bewegungsflusses über. Hierbei verschwindet jegliches gedankliche Abschweifen und Planen des nächsten Moments.

Flow-Erleben wurde als ein stetiges „Ja“-Sagen zu dem momentanen Geschehen beschrieben. Martin Keogh (2008)⁹⁵ geht davon aus, dass die Tänzer mit zunehmender



Abbildung 2.8: Martin Keogh „off balance“
(Foto: Martin Keogh)

Contact-Erfahrung ein größeres Wagnis eingehen, ihren „sicheren Stand“ aufzugeben (Siehe **Abbildung 2.8**). Durch ein sich gegenseitiges Anlehnen entsteht ein gemeinsames Zentrum. Die Bewegungen des Tanzpartners beeinflussen dadurch auch unmittelbar die eigenen. Dies erfordert die Bereitschaft, „ja“ zu sagen, und sich dem noch ungeahnten und vor allem ungeplanten Bewegungsfluss hinzugeben. In einem

kontinuierlichen Fallen wird das Vertrauen geschult, dass der „gemeinsame Körper“ einen Weg finden wird, angemessen auf die Herausforderungen des Augenblicks zu reagieren, ohne dass hierbei ein bewusstes Reflektieren notwendig ist.

⁹³ Interview Berlin 2009.

⁹⁴ Persönliche Mitteilung auf dem Lehrertreffen des West-Coast Contact-Festival, San Francisco 2009, siehe Kurzprofil im Anhang.

⁹⁵ Interview Freiburg, 2008.

In dem Kontakt-Improvisation-Einführungsbuch von Kaltenbrunner (2009) habe ich in dem Kapitel „Contact und Flow“ versucht, die Flow-Theorie von Csikszentmihalyi auf die Kontakt-Improvisation zu übertragen. Es ließen sich hierdurch konkrete Handlungsmöglichkeiten ableiten, auf welche Weise die Flow-Wahrscheinlichkeit im Tanz erhöht werden kann (vgl. Schmid 2009a, 215). In einer Reihe von Felduntersuchungen wurden Tänzer aufgefordert, ihre Wege in den Flow-Zustand zu beschreiben. Hierbei zeigte es sich, dass es ganz unterschiedliche Türen und Techniken gibt. Auch wenn das Flow-Erleben ein Widerfahrnis wie das Schlafen ist, können dennoch einige Vorbereitungen getroffen werden, um in den Flow einzutauchen. So wie abends das Bett gerichtet und z.B. das Licht gedimmt wird, so kann auch das „Flussbett“ bereitet werden. Durch welche Tür ein Zugang zum Flow am schnellsten gefunden werden kann, hängt vor allem von den individuellen Vorlieben und den aktuellen Befindlichkeiten ab. Für die eine Person ist es Musik, für die Andere sind es Atemübungen oder schnelles Rennen durch die Halle. Eine allgemeine Formel, die immer für alle Menschen funktioniert, existiert nicht. Nicht jeder Tanz führt zum Flow-Erleben. Alle Vorbereitungen und beherrschte Techniken sind keine Garantie. Im Gegenteil, tiefen Flow zu erleben ist etwas Besonderes. In einer gerade entstehenden Dissertation über Tanz und so genannte „Blockaden“ geht die griechische Tänzerin Vanio Papadelli davon aus, dass das primäre Ziel im Tanz nicht ein Dauerzustand des Flow-Erlebens sein darf und kann. Ihrer Auffassung nach besitzen auch innere Widerstände und Momente der Entfremdung einen oftmals verkannten Wert innerhalb eines kreativen Prozesses. „There is not an ideal ‚block-less‘ body and mind; instead, blocks reinforce one’s creative identity and provide an immense area of discovery“ (Papadelli 2009)⁹⁶.

Wie noch gezeigt werden soll, fördert die Kontakt-Improvisation nicht nur das theoretische und praktische Verständnis vom Flow-Erleben, sondern gleichzeitig wird auch eine innere Haltung der Achtsamkeit geschult. Momente des Innehaltens, das Erkennen und auch Akzeptieren von Blockaden des Bewegungsflusses sind immanente Bestandteile von Contact. Die Contact-Szene bietet meiner Meinung nach Erfahrungsräume, in denen die gesamte Aufmerksamkeit auf die Ganzheitlichkeit der körperlichen Empfindungen gerichtet werden kann. So gibt es z.B. häufig zu Beginn von Workshops oder Jams Phasen der Entspannung und Körperspürübungen. Der bereits beschriebene „Small Dance“ ist eine klassische Contact-Übung, welche explizit die Fähigkeit der bewussten (Körper-)

⁹⁶ Äußerung in einem Worklab zum Thema „Contact und Flow“, Contact-Festival Freiburg 2009. Im Anhang befindet sich ein Kurzprofil.

Wahrnehmung ohne unmittelbares Reagieren schult. Die Tänzer beobachten im „Small Dance“ die unwillkürlichen Reaktionen des Körpers, welche die Balance des aufrechten Stands gewährleisten.

In angeleiteten Warm-Ups werden die Tänzer aufgefordert „ganz anzukommen“ und aufmerksam für die eigene Stimmung und die Atmosphäre im Raum zu werden. Eine sehr häufige Instruktion besteht darin, achtsam durch den Raum zu gehen und genau zu beobachten, was alles in diesem Augenblick wahrgenommen werden kann. Wie viele Geräusche sind wahrnehmbar? Kann gespürt werden, was hinter dem Rücken passiert (Backspace)? Wie viele Tänzer tragen ein rotes Kleidungsstück? Wie ist die eigene Atmung? Durch derartige Impulse wird nicht nur eine Achtsamkeit für die eigenen Empfindungen und Befindlichkeiten geschärft, sondern auch die bewusste Wahrnehmung des Umfelds und der sich darin befindenden Menschen gefördert.

Tanzen zwei fortgeschrittene Contacter miteinander, können zum Einen sehr fließende Bewegungssequenzen beobachtet werden, welche Flow-Erlebnisse vermuten lassen. Zum Anderen wird dieser Bewegungsfluss immer wieder durch kleine Pausen und Stopps unterbrochen. Dies sind Momente, in denen eine Bewegungsrichtung aufgrund von anatomischen Beschränkungen oder z.B. unzureichendem Schwung (Momentum) nicht fortgeführt werden kann. In diesen von außen beobachtbaren Pausen spüren die Tänzer, ohne unmittelbar neue Impulse zu setzen. Sie sind offen und achtsam dafür, wohin sich der „rollende Kontaktpunkt“ weiterbewegen will. Es ist ein kurzes Innehalten, um Luft zu holen, bevor die nächste Bewegungssequenz beginnt. Dieser Pendelprozess zwischen achtsamer Wahrnehmung und fließenden Bewegungen ist deswegen vermehrt bei fortgeschrittenen Tänzern zu beobachten, da Anfänger oftmals dazu neigen, immer neue Impulse zu setzen, ohne genau hinzuhören, was schon da ist oder gerade entstehen will. Dies ist eine Haltung der Achtsamkeit, eine absichtslose Präsenz in der Gegenwart. Es wird also deutlich, wie eng das Flow-Phänomen und die Achtsamkeit mit der Kontakt-Improvisation verwoben sind.

Zusammenfassung und Bezug zur Fragestellung

Aus dem Performance Projekt „Magnesium“ und den ersten Aufführungen in der John Webber Gallery 1972 entwickelte sich [...] eine weltweit verbreitete Tanzform, die zu den „bedeutendsten Stilrichtungen der Postmoderne zählt“ (Kirschner 2000, 65). „Aus der anfänglichen Bühnenarbeit und der Exploration neuer Bewegungsprinzipien entwickelte die Kontakt-Improvisation die ‚Jam‘ als ihr Herzstück. Mittlerweile hat sich Contact von einer Performancekunst zum Volkstanz wie z. B. Tango ausgeweitet. Was im argentinischen Paartanz Milonga heißt, ist beim Contact die Jam“ (Hassmann 2009).⁹⁷ „Kontakt-Improvisation spielt heute eine unverzichtbare Rolle in der Ausbildung zum/zur professionellen TänzerIn. [...] Am meisten Verbreitung fand Kontakt-Improvisation im pädagogischen Feld der Erwachsenenbildung“ (Kirschner 2004, 130). Aufgrund seiner Entwicklungsgeschichte werden innerhalb der Contact-Szene auch heute noch eine Reihe humanistischer Werte transportiert, welche einen noch zu untersuchenden Einfluss auf ihre Mitglieder besitzt. So steht z.B. der in der Contact-Community besonders stark vertretende Wert, Hierarchien und Machtstrukturen zu vermeiden, stark im Konflikt mit dem Bedürfnis einiger Contact Lehrer, eine gemeinsame Plattform zu gründen, welche eine Überschaubarkeit nicht nur der aktuellen Angebote, sondern vor allem auch jeglicher archivierten Informationen (Texte, Filme, Bilder, etc.) ermöglichen könnte. Es lässt sich festhalten, dass die Kontakt-Improvisation sich nicht nur auf den Tanz an sich begrenzen lässt. Dort wo Contact getanzt wird, bildet sich immer auch eine Szene, die mittlerweile zu einer weltweiten Bewegung mit eigenen Normen und Werten gewachsen ist. Die genaue Beschaffenheit dieser Szene und ihren Einfluss auf die subjektive Lebensqualität ihrer Mitglieder gilt es jedoch noch genauer zu untersuchen.

Die phänomenologische Betrachtung der Kontakt-Improvisation lässt vermuten, dass Flow-Erlebnisse und auch die innere Haltung der Achtsamkeit einen immanenten Bestandteil des Tanzes bilden. Ein authentisches, also nicht für den Beobachter performtes Contact-Duett verläuft wellenartig mit *fließenden* Intervallen und Pausen der Achtsamkeit. Dies lässt sich metaphorisch mit Regentropfen vergleichen, die an einer Fensterscheibe herunter laufen und immer wieder kurz pausieren, sich mit Wasser füllen, um schließlich weiter zu fließen.

Es stellt sich die Frage, inwieweit es genau diese Kombination von Fähigkeiten ist, die durch das Ausüben der Kontakt-Improvisation trainiert wird: Auf der einen Seite sich einer

⁹⁷ Interview Berlin, 2009.

Tätigkeit voll und ganz hingeben zu können und auf der anderen Seite gleichzeitig die Achtsamkeit zu bewahren sich ggf. von Handlungsimpulsen distanzieren zu können, um alternative Handlungsmöglichkeiten wahrnehmen zu können.

3. Untersuchung der Fragestellung

Im folgenden Kapitel werden zuerst drei durchgeführte Fragebogenstudien chronologisch beschrieben. Die jeweiligen Ergebnisse und die aus ihr gewonnenen Theorieentwicklungen werden innerhalb der einzelnen Studien diskutiert und bei der sich anschließenden Analyse der Kontakt-Improvisationsszene mit einbezogen. Die ersten beiden Fragebogen-Studien (**3.1 Mosbach-** und **3.2 Freiburg-Studie**) hatten primär eine explorative Funktion. Zum Einen sollten die in den ersten beiden Teilfragestellungen interessierenden Zusammenhänge zwischen Contact-Erfahrung, Flow-Erleben und subjektiver Lebensqualität untersucht werden. Zum Anderen wurden Annahmen und subjektive Beschreibungen der Contact-Szene empirisch überprüft.

Auf der Grundlage der Ergebnisse dieser ersten beiden Studien kam es im Verlauf des Forschungsprozesses zu der Entwicklung des sogenannten „Oneness-Modells“. In der dritten Studie (**3.3 Internet-Studie**) wurden konkrete Modellannahmen zur Erklärung des Wirkungszusammenhangs zwischen Flow-Erleben und dem Subjektiven Wohlbefinden überprüft (3. Teilfragestellung). In der abschließenden **Analyse der Kontakt-Improvisationsszene (3.4)** wird der vierten Teilfragestellung nachgegangen, welche Einflüsse im Sinne der Positiven Psychologie die Kontakt-Improvisationsszene, aufgrund von bestehenden Normen und Werten, auf ihre Mitglieder besitzt.

3.1 Mosbach-Studie

In der Pilotstudie wurden die ersten beiden Fragestellungen, inwieweit Kontakt-Improvisation das Flow-Wissen und die Flow-Häufigkeit im Alltag fördert, überprüft. Hierzu wird das explizite Flow-Verständnis von Contactern untersucht. Des Weiteren wurden die Korrelationen zwischen Flow-Häufigkeit und verschiedenen Aspekten der subjektiven Lebensqualität erfasst. Wie im Kapitel „Theoretische Hintergrund“ ausgeführt wurde, werden hier mittlere bis große positive Zusammenhänge erwartet.

Als Letztes wurden möglichst viele Annahmen über die Contact-Szene, welche auf der Grundlage von Interviews und eigenen Beobachtungen formuliert wurden, mittels quantitativer und qualitativer Fragen exploriert. Der Fragebogen war somit auf die in **Tabelle 3.1** dargestellten Themenfelder und Fragestellungen ausgerichtet:

Tabelle 3.1: Themenfelder und Fragestellungen der Mosbach-Studie

-
- Demographische Beschreibung und besondere Eigenschaften der Stichprobe
 - Theoretisches Verständnis des Flow-Phänomens von Contact-Tänzern
 - Auswirkungen der Contact -Tanzerfahrung bzw. -Tanzhäufigkeit
 - Lebensweltliche Themen und „Begegnung“ in der Kontakt-Improvisation
 - Transfer Contact-spezifischer Lernerfahrungen in den Alltag
 - Konkrete Techniken / Bedingungen, um in den Flow zu kommen
 - Exploration von Korrelaten mit der Lebensqualität
-

Methoden

Im folgenden Abschnitt werden die Fragenbogenentwicklung, -durchführung und das Vorgehen bei der Auswertung der Daten beschrieben.

Fragebogenkonstruktion und Itemformulierung

Im Vorfeld der Untersuchung wurde eine Reihe von Interviews durchgeführt. Mittels teilstrukturierten Fragestellungen wurde exploriert, welche Vorstellungen erfahrene Contact-Tänzer und Contact-Lehrer bezüglich des Flow-Phänomens und seiner Auswirkungen auf Lebensqualität haben. Insgesamt wurden hierzu über 20 Interviews und Gespräche geführt, welche von 5 Minuten bis 2 Stunden gedauert haben. Diese ergaben sich meist im Rahmen von Jams und größeren Festivals in der Vorlaufphase des Promotionsprojekts Anfang 2006. Des Weiteren habe ich bei der Durchsicht meiner Bewegungstagebücher sowie in der Reflexion über die Contact-Szene außerdem meine persönlichen Annahmen herausgearbeitet. Die so gewonnenen „naiven Theorien“ wurden als Aussagesätze formuliert, welche von den Befragungsteilnehmern als eher richtig bis

eher falsch beurteilt werden sollten (z. B. Item Nr. 30: „Die Flow-Erfahrungen im Tanz lassen sich in den Alltag transferieren.“).

Der Fragebogen umfasste insgesamt 99 Items, wovon 12 Items als offene Fragen formuliert wurden. Die Items wurden, um Antworttendenzen zu minimieren, in ihrer Reihenfolge und Polung randomisiert. Auf einer sechsstufigen Ratingskala sollten die Teilnehmer angeben, inwiefern sie den einzelnen Aussagen zustimmen. Eins wurde mit „falsch“ und sechs mit „richtig“ codiert. Je kleiner der Wert, umso mehr wurde zugestimmt. In **Abbildung 3.1** ist ein Teil des Fragebogens dargestellt, welcher die Instruktion zur Beantwortung des Fragebogens beinhaltet. Des Weiteren sind hier auch die demografischen Fragen zu finden. Der gesamte Fragebogen befindet sich im Anhang.

Auf der Suche nach dem Flow **„Im Contact mit der Gegenwart“**

in Mosbach 06

Dieser Fragebogen ist ein erster Versuch etwas Orientierung *auf der Suche nach dem Flow* zu bekommen. Zum einen geht es darum Begrifflichkeiten und neue Ideen zu sammeln, zum anderen sollen vorläufige Hypothesen getestet werden. Bitte streiche die Fragen durch, die Du nicht beantworten willst oder kannst. Denke nicht lange nach, sondern setze einfach ein Kreuz in das Kästchen, was Deiner Zustimmung am ehesten entspricht.

Fragen zu Deiner Person

1.	Ich bin	Jahre alt.
2.	Ich tanze schon	Jahre Contact.
3.	Ich tanze im Durchschnitt	Stunden im Monat und fahre ca. mal zu einer Jam (bzw. Workshop) im Jahr.
4.	Ich arbeite schon seit	Jahren als

In wie weit treffen folgende Aussagen Deiner Meinung nach zu?

	richtig	←	⊖	→	falsch
	☺				☹
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Abbildung 3.1: Instruktion, demograf. Daten u. Itemformat der Mosbach-Studie 06

Für die Beantwortung der letzten 12 offen formulierten Fragen wurden die Befragungsteilnehmer aufgefordert, die Rückseite des Fragebogens zu verwenden (z. B. Item Nr.88: „Im Flow sein bedeutet für mich....“).

Beschreibung der Skalen

Die Skalen zur Erfassung der Flow-Häufigkeit, Lebensqualität, Gesundheit, Achtsamkeit und sozialen Kompetenz wurden aus inhaltsvaliden Items zusammengestellt. Hierbei wurde sich zwar zum Teil an die im Theorieteil beschriebenen Messinstrumente orientiert, welche jedoch aufgrund ihrer Länge und dem explorativen Charakter der Pilotstudie nicht vollständig zum Einsatz kommen konnten. Einige „naive Theorien“ und Konzepte wurden durch nur ein einzelnes Item operationalisiert (z. B. Körperspürfähigkeit = Item Nr. 70:

“Ich kann gut in meinen Körper hinein spüren”). Zur Erfassung der subjektiven Lebensqualität wurden in Anlehnung der gesundheitsbezogenen Definition von Renneberg & Hammelstein (2006, 33) drei Bereiche erfasst: 1. körperliche Gesundheit, 2. psychisches Wohlbefinden und 3. soziale Einbindung.

Zur Überprüfung des Flow-Wissens wurden die von Csikszentmihalyi (2005, 74) beschriebenen Aspekte des Flow-Phänomens ebenfalls als sieben einzelne Aussagen formuliert. Hierbei wurde die Achtsamkeit durch fünf aus dem FFA angelehnte Items erfasst (vgl. Walach et al. 2006, 741). Das psychische Wohlbefinden in Anlehnung an die SWLS von Diener et al. (1985) durch drei Items abgebildet, welche die kognitive Lebenszufriedenheit erfassen sollten.

An dieser Stelle wurde nur die Skalenkonstruktion der zentralen Konzepte der Untersuchung erwähnt. Die deskriptiven Kennwerte aller Skalen sowie ihre einzelnen Items, aus denen sie sich zusammensetzen, sind im Anhang dargestellt.

Durchführung und Datenauswertung

Der Fragebogen wurde auf der „Mosbach Jam“ vom 17. bis 19. Februar 2006 ausgelegt. Diese Jam zählt mit ihren ca. 80 Teilnehmern zu einer der ältesten und bekanntesten Jams Deutschlands. Insgesamt wurden 54 Fragebögen ausgefüllt. Der durchschnittliche Zeitaufwand zur Bearbeitung lag bei 34 Minuten.

Zwei Fragebögen wurden nur bis zur Hälfte ausgefüllt und wurden für die Auswertung herausgenommen. Aufgrund der Freiwilligkeit der Teilnahme, und einer überwiegend ausführlichen Beantwortung der offenen Fragen, ist davon auszugehen, dass die Fragebögen ernsthaft beantwortet wurden. In der letzten offenen Frage (99. Was würdest Du an diesem Fragebogen verändern?), wurde von 6 Teilnehmern zurückgemeldet, dass der Fragebogen zu lang gewesen sei.

Beschreibung der Stichprobe

Das **Alter** der Untersuchungsteilnehmer lag zwischen 25 und 55 Jahre. Der Durchschnitt lag bei 38.5 Jahren. (\bar{X} = 38,52; SD = 6,42).

Die **Tanzerfahrungen** reichten zwischen 0,5 und 19 Jahre (\bar{X} = 8,35; SD = 4,85). Im Schnitt wurden an 4 Jams pro Jahr teilgenommen. (\bar{X} = 3,91; SD = 2,24, min = 1, max = 12). Ein Fünftel der Teilnehmer (21 %) tanzten nur 1-2 Stunden pro Woche alle anderen deutlich mehr. Die Angaben schwankten zwischen 0 und 30 Stunden (\bar{X} = 4,52; SD = 2,54). Ab 6 Stunden pro Woche kann davon ausgegangen werden, dass es sich hierbei um

Contact-Lehrer oder professionelle Tänzer handelt, die mehrere Kurse unterrichten bzw. an denen sie selbst teilnehmen. Neben vereinzelten Berufen ließen sich in absteigender Häufigkeit die folgenden **Berufsgruppen** zusammenfassen: Sonstiges, Pädagogen, (Sonderschul-) Lehrer, Physiotherapeuten, Psychologen, Bewegungstherapeuten, freie Künstler, Contact-Lehrer, Studenten, Informatiker. 12 Teilnehmer machten keine Angaben.

Anhand der in **Abbildung 3.2** dargestellten Items wurden verschiedene **Eigenschaften** erfasst, welche die Stichprobe in einem besonderen Maße auszeichnen:

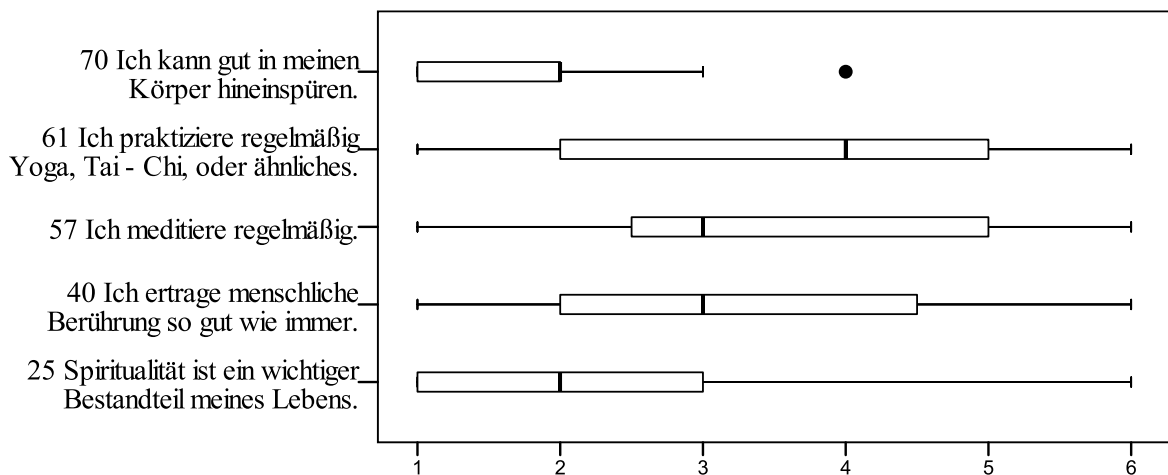


Abbildung 3.2: Darstellung besonderer Eigenschaften der Mosbach-Stichprobe (N=54. Medianwerte ≥ 2 wurden als Zustimmung gewertet. Einzelne Punkte sind Ausreißer.)

Hierbei zeichneten sich lediglich die „Körperspürfähigkeit“ und die „Spiritualität“ durch eine besondere Zustimmung aus.

Darstellung und Interpretation der Ergebnisse

Da es sich um eine explorative Studie handelt, werden die Ergebnisse direkt interpretiert und erst im Anschluss zusammenfassend kritisch diskutiert.

Verständnis des Flow-Phänomens von Contact-Tänzern

Der Mittelwert der Skala „Flow-Wissen“ lag bei $\bar{X}=1,43$ (Cronbachs $\alpha=.56$). Diese durchschnittlich sehr hohe Kenntnis der einzelnen Flow-Komponenten kann als grundlegendes Verständnis dieses Konzepts angesehen werden. Die relative niedrige interne Konsistenz ist auf die Mehrdimensionalität des Konstrukts zurück zu führen und hat für die Interpretation des Gesamtwertes keine negative Auswirkung.

Die Antworten bei den offenen Fragen zur Erfassung des Flow-Verständnisses wurden zu Klassen zusammengefasst und nach der Nennungshäufigkeit sortiert. Klassen mit weniger als drei Nennungen wurden nicht aufgeführt. Da die Klassenbreite unterschiedlich weit gefasst wurde, wären Angaben zur relativen Häufigkeit keine repräsentativen Kennwerte und wurden deswegen in der **Tabelle 3.2** nicht mit angegeben.

Tabelle 3.2: Beschreibung des Flow-Phänomens durch die Studienteilnehmer

Flow-Erleben bedeutet für mich...(Frage 88)	Was blockiert den Flow? (Frage 89)
<ul style="list-style-type: none"> • Verbunden sein/eins sein • Leichtigkeit, energetisch, lebendig, wach • Glücklich sein • Raum und Zeit spielen keine Rolle • Im Hier und Jetzt zu sein/präsent sein • Annehmen/Akzeptieren • Ohne Selbst- und Fremdbewertung • Sich hingeben • In der eigenen Mitte ruhen/geerdet sein 	<ul style="list-style-type: none"> • Sorgen/grübeln/im Kopf sein • Urteilen/Bewerten • Negative Gefühle (Angst, Wut, Stress) • Nicht loslassen können • Erwartungen • Leistungsorientierung • Mangelnder Selbstwert

Werden die im Flow-Kapitel aufgeführten Elemente von Csikszentmihalyi (2005, 74) zum Vergleich mit den Angaben der Tänzer herangezogen, zeigt sich eine hohe Übereinstimmung. Bis auf das Kriterium der „Passung von Aufgabenschwierigkeit und Leistungsfähigkeit“ wurden alle Flow-Komponenten erwähnt (vgl. Csikszentmihalyi 2005a, 61ff).

Die in **Abbildung 3.3** dargestellte Auswertung einzelner Items naiver Flow-Theorien zeigte eine deutliche Zustimmung für die Aussagen, dass Flow-Erleben im Hier und Jetzt stattfindet (Frage 21) und dass zu starkes „Wollen“ bzw. „Probieren“, den Flow verhindert (Frage 8). Des Weiteren zeigte sich, dass davon ausgegangen wird, dass Flow-Erleben trainierbar ist (Frage 36), durch körperliche Berührung in seiner

Auftretenswahrscheinlichkeit erhöht wird (Frage 84) und von außen wahrgenommen werden kann (Frage 6).

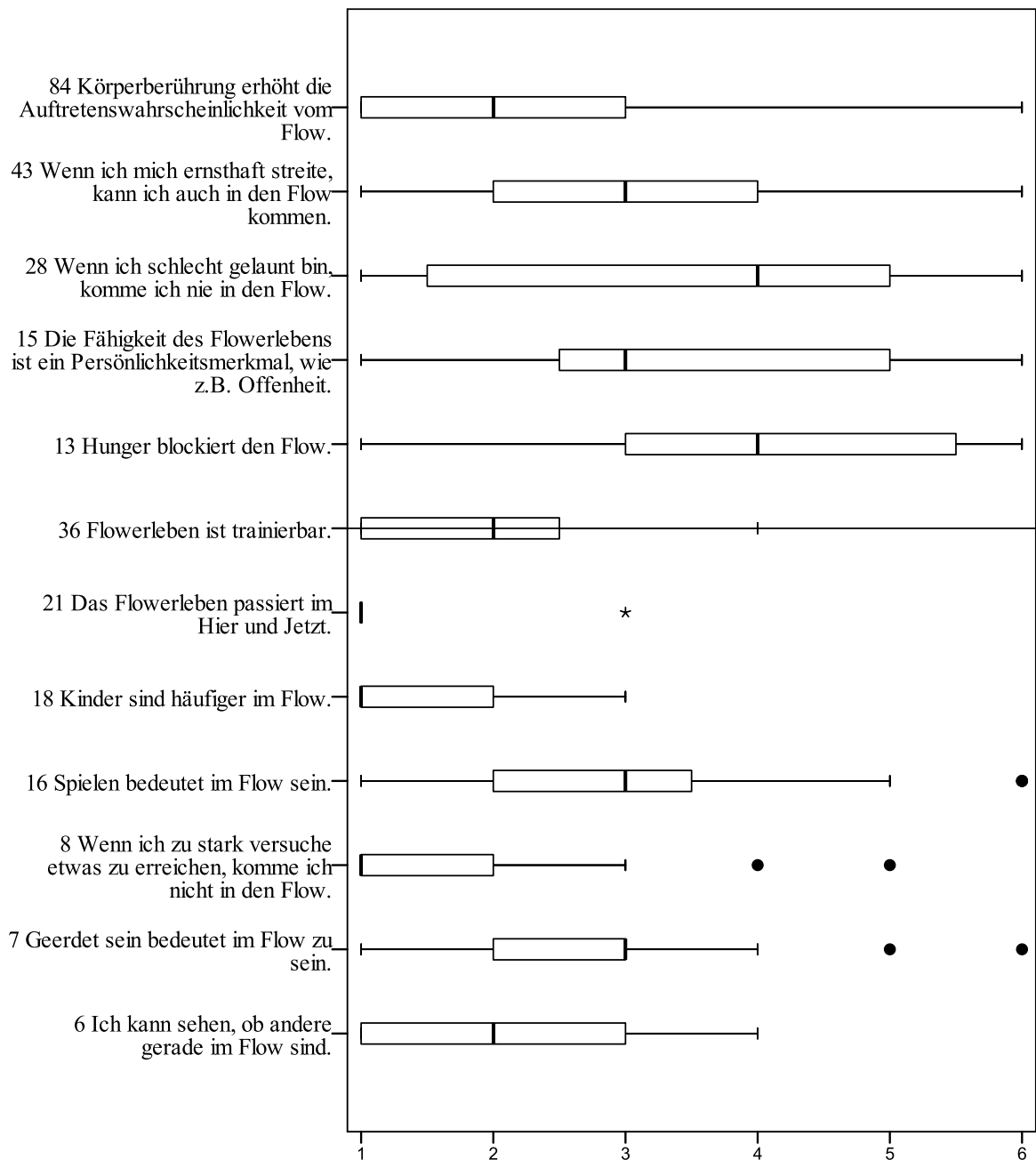


Abbildung 3.3: Durchschnittliche Zustimmung verschiedener subj. Flow-Theorien (N=54. Medianwerte ≥ 2 wurden als Zustimmung gewertet. Einzelne Punkte sind Ausreißer.)

Auswirkungen der Contact -Tanzerfahrung bzw. -Tanzhäufigkeit

Die Teilnehmer gaben an, Flow-Erleben durch das Tanzen besser kennengelernt zu haben. Im Vergleich zu anderen Tätigkeiten erfahren sie viel Flow beim Contact-tanzen. Das Konzept „Flow-Erleben“ war für die Tänzer bis auf wenigen Ausnahmen keine neue Begrifflichkeit. Die aufgeführten Ergebnisse sind in **Abbildung 3.4** dargestellt.

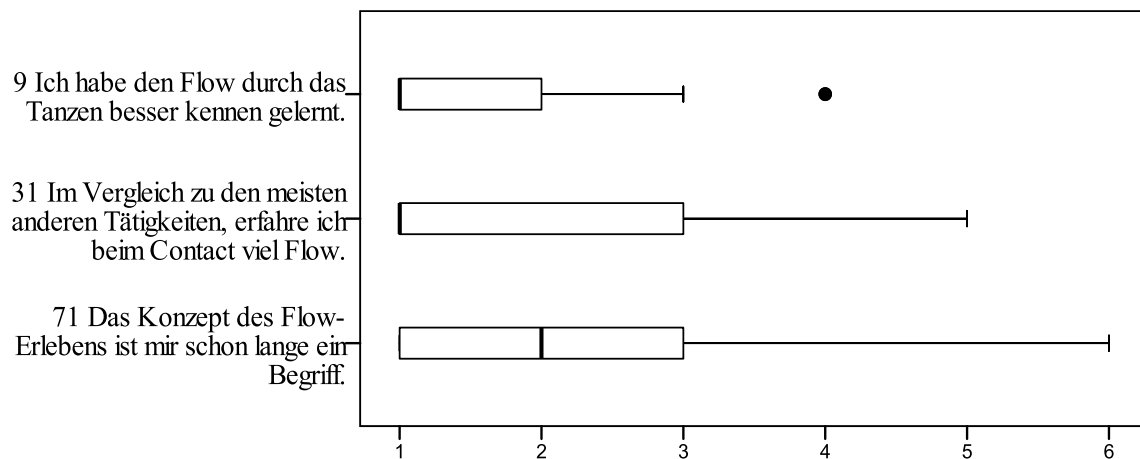


Abbildung 3.4: Ergebnisse der Items zur Erfassung der Flow-Erfahrung (N=54. Medianwerte ≥ 2 wurden als Zustimmung gewertet. Einzelne Punkte sind Ausreißer.)

In **Tabelle 3.3** sind Zusammenhänge zwischen der Tanzhäufigkeit in Stunden pro Woche bzw. Contact-Erfahrung in Jahren mit dem Flow-Wissen und der tatsächlichen Häufigkeit von Flow-Erlebnissen dargestellt. Es zeigte sich, dass je häufiger in der Woche getanzt wurde, umso mehr Flow wurde erlebt.

Tabelle 3.3: Korrelation Flowwissen/-häufigkeit mit Tanzhäufigkeit/-erfahrung

Skala	Contact Häufigkeit (Stunden/Woche)	Contact Erfahrung (Jahre)
Flow-Wissen	ns.	$r = .31$ $p = .000$
Flow-Erleben Hfk	$r = .39$ $p = .024$	ns.
N=54		

Das theoretische Verständnis des Flow-Phänomens korrelierte nicht mit der Stundenanzahl pro Woche, sondern lediglich mit der Tanzerfahrung in Jahren. Entgegen den Erwartungen konnten keine Zusammenhänge mit der Anzahl an Jahren in denen Contact getanzt wurde und der Flow-Häufigkeit gefunden werden.

Eine vertiefende Exploration des Einflusses der durchschnittlichen Tanzhäufigkeit in der Woche ergab, dass diese ebenfalls mit der Achtsamkeit ($r = .57$, $p = .000$) und der Lebenszufriedenheit ($r = .45$, $p = .003$) positiv korreliert.

Lebensweltliche Themen und „Begegnung“ in der Kontakt-Improvisation

Die Antworten des offen formulierten Items „Welche Lebensthemen spiegeln sich in der Kontakt-Improvisation“ (Frage 94) lassen sich in sechs Kategorien zusammenfassen. Sie sind nach ihrer Häufigkeit der Nennung sortiert. Es wurden nur Themen zu Kategorien zusammengefasst, die von mindestens 4 Versuchspersonen genannt wurden (absolute Nennungshäufigkeit in Klammern).

1. Nähe und Distanz (34)
2. Führen und Folgen (31)
3. Kontrolle und Vertrauen (28)
4. Berühren und berührt werden (20)
5. Grenzen spüren und zeigen („nein“ sagen) (19)
6. Loslassen und Festhalten (4)

Die Intensität und Emotionalität von erlebten Tänzen werden als häufige Auslöser auch für persönliche Begegnungen und Gespräche mit dem Tanzpartner angesehen. Wie in Item Nr. 41 der Medianwert von 3 in der **Abbildung 3.5** zeigt, ist das Ausmaß an Flow-Erlebnissen hierfür jedoch nicht bedeutsam.

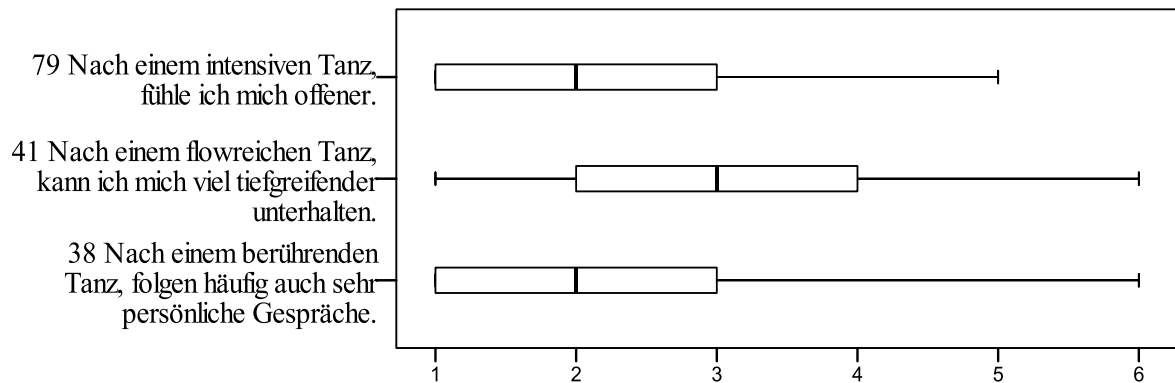


Abbildung 3.5: Zusammenhang von Tanzerlebnissen und pers. Begegnung (N=54. Medianwerte ≥ 2 wurden als Zustimmung gewertet.)

Transfer Contact-spezifischer Lernerfahrungen in den Alltag

Wie in der **Abbildung 3.6** zu erkennen ist, stimmten die Tänzer im Durchschnitt zu, dass sich die durch das Tanzen gewonnene Flow-Erfahrungen in den Alltag transferieren lassen. Schwierigkeiten, die sich im Contact zeigen, spiegeln sich auch im Privatleben. Sehr eindeutig stimmten die Tänzer der Aussage zu, dass Contact die Lebensqualität verbessert.

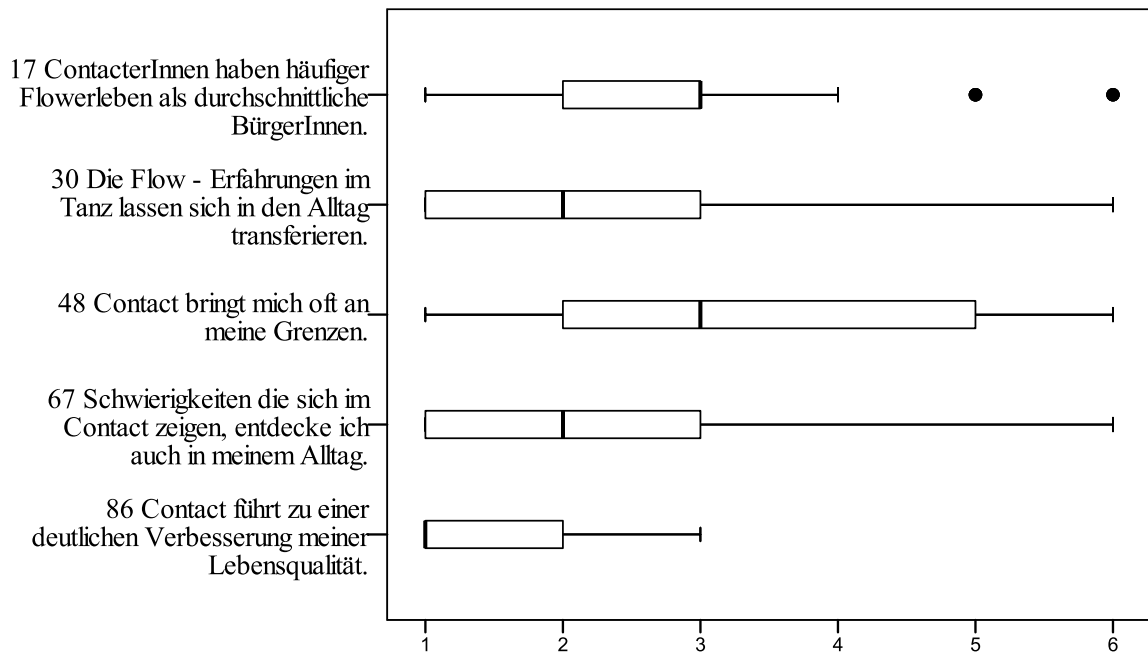


Abbildung 3.6: Transfer von Lernerfahrungen durch Kontakt-Improvisation (N=54. Medianwerte ≥ 2 wurden als Zustimmung gewertet. Einzelne Punkte sind Ausreißer.)

Konkrete Techniken / Bedingungen, um in den Flow zu kommen

Bei der offenen Frage, auf welche Weise Flow-Erlebnisse gefördert werden könnten (Frage 90), bzw. ihre Auftretenswahrscheinlichkeit gesteigert werden könnte, wurde am häufigsten der Aspekt der Achtsamkeit und der Akzeptanz erwähnt. Der Flow würde vor allem durch negative Gedanken und Emotionen, aber auch durch Anhaftung, durch das Unvermögen Erwartungen loslassen zu können, blockiert werden. Die zentrale Bedeutung der Achtsamkeit für das Auftreten von Flow-Erlebnissen lässt sich auch anhand einer Auszählung konkreter Techniken, die erwähnt wurden, erkennen.

Die einzelnen Techniken wurden in folgende Bereiche gruppiert und nach ihrer absoluten Nennungshäufigkeit sortiert (Häufigkeitsangabe in Klammern):

1. Meditation (19),
2. Körperwahrnehmungen schulen / in sich hinein spüren (16)
3. Körperarbeits- und Bewegungstechniken: Craniosacrale Therapie, Authentic Movement, Kontakt Improvisation, Chi Gong, 5 Rhythmen, Yoga, Dynamische Meditation, Aikido, Alexander-Technik, Feldenkrais, Tai Chi, Tanz allgemein (insgesamt 16),
4. Fokus auf Atmung (12),
5. Intensive Naturerfahrung (8),
6. Beobachten der eigenen Gedanken und Gefühle (4)

Hierbei zeigt sich, dass am häufigsten die Achtsamkeitspraxis der Meditation genannt wurde. Auch die anderen Nennungen stehen aufgrund ihrer bewussten Wahrnehmung von Körperempfindungen und ihrer fokussierten Aufmerksamkeitslenkung ebenfalls im engen Zusammenhang mit Achtsamkeitspraktiken.

Exploration von Korrelaten der Lebensqualität

Die Tänzer gaben an, dass sie durch die Kontakt-Improvisation eine deutliche Verbesserung ihrer Lebensqualität erfahren (Frage 86; $\bar{X} = 1.76$; $SD = .91$). In **Tabelle 3.4** werden die Zusammenhänge der Häufigkeit von Flow-Erlebnissen und verschiedenen Variablen der subjektiven Lebensqualität dargestellt. Die stärksten Zusammenhänge zeigten sich zwischen Flow-Erleben, der Lebenszufriedenheit und Achtsamkeit.

Tabelle 3.4: Korrelationen vers. Aspekte subj. Lebensqualität und Flow-Häufigkeit

Aspekte der Lebensqualität	Flow-Erleben Hfk (FA)
Körperliche Gesundheit	
Gesundheit	$r = .44 \quad p = .003$
Spürfähigkeit	$r = .51 \quad p = .000$
Psychisches Wohlbefinden	
Lebenszufriedenheit	$r = .65 \quad p = .000$
Impulskontrolle	$r = .30 \quad p = .043$
Selbstwert	$r = .31 \quad p = .033$
Achtsamkeit	$r = .57 \quad p = .000$
Soziales Befinden	
Soziale Kompetenz	$r = .33 \quad p = .025$
Soziale Einbindung	$r = .29 \quad p = .047$
N=54	

Das Item „Ich bin mit allem und jedem verbunden. Ich bin Teil des Ganzen“ (Frage 87, $\bar{X} = 3,12$; $SD = 2,42$) wurde in den Fragebogen mit aufgenommen, da in vielen Interviews genau diese Redewendung verwendet wurde. Dieses mit „Oneness“ bezeichnete Item beschreibt das Ausmaß, in dem die Tänzer ein Verbundenheitsgefühl haben. Wie in **Tabelle 3.5** dargestellt, zeigte sich eine hohe Korrelation dieser Variablen mit allen Aspekten der Lebensqualität sowie auch zur Achtsamkeit und zum Flow-Erleben.

Tabelle 3.5: Korrelation der subj. Lebensqualität mit dem Oneness-Item.

Lebensqualitätskomponenten	Oneness	
	r	p
Flow-Erleben	.52	0.00
Achtsamkeit	.61	0.00
Lebenszufriedenheit	.65	0.00
Gesundheit	.31	0.00
Soziales Netzwerk	.42	0.00
N=54		

Diskussion der Ergebnisse

Im Folgenden sollen Itemauswahl, Skalenkonstruktion und Stichprobeneigenschaften in Bezug auf die vorgenommenen Interpretationen über Zusammenhänge zwischen Contact-Tanzerfahrung und Flow-Erlebnissen kritisch diskutiert werden.

Itemauswahl

Bei der Betrachtung des gesamten Fragebogens lassen sich eine Reihe von Items finden, welche für die Endauswertung nicht herangezogen wurden. So lässt sich an dieser Stelle kritisieren, dass im Vorfeld der Untersuchung nicht ausreichend festgelegt wurde, welche Informationen letztendlich gewonnen werden sollen. Die Argumentation, dass es sich in dieser Pilotstudie erst einmal nur um einen „Testballon“ handelt, verlangt nach einer expliziten Replikation der zentralen Ergebnisse, bevor sie für eine fundierte Argumentation verwendet werden dürfen.

Skalenkonstruktion

Der Einwand, dass es sich bei den verwendeten Skalen um a) nur inhaltssvalide und b) nicht ausreichend konsistente Itembündelung handelt, ist vordergründig erst einmal berechtigt. Aus Gründen, die im Methodenkapitel aufgeführt sind, wurde sich bewusst für dieses Vorgehen entschieden. Für die Auswertungen lässt sich jedoch anmerken, dass eine geringe Reliabilität sich eher ungünstig auf die Berechnung der Effektgröße von Korrelationen auswirkt. Insofern muss im Zweifelsfall davon ausgegangen werden, dass unter Verwendung von längeren und reliableren Skalen noch höhere Korrelationen nachzuweisen wären. Die mittleren bis großen Zusammenhänge der Flow-Häufigkeit mit verschiedenen Aspekten der subjektiven Lebensqualität sprechen für eine inhaltliche Validität der Skalen.

Besonderheiten der Stichprobe

Es muss bei der Interpretation der Daten berücksichtigt werden, dass es sich hierbei um eine selektive Stichprobe aus der Allgemeinbevölkerung handelt. Die relative hohe Bedeutsamkeit der Spiritualität für das eigene Leben deutet darauf hin, dass sich die Untersuchungsteilnehmer mit hoher Wahrscheinlichkeit auch mit Themen wie die Achtsamkeitspraxis als spiritueller Weg beschäftigt haben. Die Zusammensetzung der Stichprobe kann auch erklären, dass eine große Anzahl an Körper- und Bewegungslehren (vgl. Somatics im Kapitel Kontakt-Improvisation) zur Förderung von Flow-Erlebnissen aufgeführt wurden. Es wäre zu vermuten, dass z. B. bei Musikern überwiegend andere

Techniken erwähnt worden wären, wie z. B. intensive Stimmübungen bzw. sich warm spielen.⁹⁸ Eine sehr wesentliche Besonderheit der Stichprobe bestand darin, dass fast 80 % der Teilnehmer sehr regelmäßig tanzten. Es handelt sich bei der untersuchten Stichprobe überwiegend um erfahrene Tänzer und Contact-Lehrer. Dies führt zu einer Varianzeinschränkung und erschwert dadurch den statistischen Nachweis einer Korrelation mit der Flow-Häufigkeit.

Zusammenhänge der Tanzerfahrung mit dem Flow-Verständnis

Es konnte jedoch ein klarer Zusammenhang zwischen der Tanzerfahrung in Jahren und dem Flow-Verständnis festgestellt werden. Die Hinweise des Einzelitems, dass durch das Tanzen Flow besser kennengelernt wurde, konnte durch qualitative Äußerungen der Befragungsteilnehmer bestätigt werden. Die Tatsache, dass dieses theoretische Wissen nicht mit der Anzahl an Stunden pro Woche korreliert, erscheint nicht verwunderlich, denn ein Contact-Anfänger, der hoch motiviert 4-6 Stunden pro Woche tanzt, hat durch Kontakt-Improvisation weniger Flow-Erfahrungen sammeln können, als ein langjähriger Tänzer, der vielleicht nur 2 Stunden pro Woche tanzt.

Zusammenhänge der Tanzerfahrung mit der Flow-Häufigkeit

Die Tanzerfahrung in Jahren korrelierte ausschließlich mit dem Flow-Wissen positiv. Die Tatsache, dass die untersuchten Tänzer meist entweder unterrichtet oder nur in sehr großen Zeitabständen tatsächlich selbst getanzt haben, könnte eine Erklärung dafür sein, warum keine signifikanten Zusammenhänge mit Flow-Häufigkeit gefunden wurden. Es wäre zu vermuten, dass sich der postulierte Zusammenhang bei einer heterogeneren Stichprobe mit einem größeren Anteil an Anfängern und „nicht-Lehrern“ finden ließe.

⁹⁸ Gegenbeispiel: Im Anschluss eines Konzertes der Band „Ohrboten“ befragte ich den Sänger, wie er sich vorbereiten würde, damit er auf der Bühne leichter in den Flow kommt. Als Antwort bekam ich ein Springseil gezeigt, welches auch Boxer für ihr Training verwenden. Ben: „Damit bin ich in 5 Minuten warm und ready to flow!“

Fazit

Die erste Teilfragestellung der Hauptuntersuchung kann positiv beantwortet werden. Es gibt klare Hinweise für ein ausgeprägtes Flow-Verständnis innerhalb der Contact-Szene und dieses Flow-Wissen steigt mit der Contact-Tanzerfahrung in Jahren. Für die tatsächliche Auftretenshäufigkeit von Flow-Erlebnissen im Alltag konnte jedoch nur ein Zusammenhang mit der Anzahl der getanzten Stunde pro Woche festgestellt werden. Die regelmäßige Praxis korreliert positiv mit verschiedenen Aspekten der subjektiven Lebensqualität. Des Weiteren konnten eine Reihe von naiven Theorien über Eigenschaften und mögliche Lernerfahrungen innerhalb der Contact-Szene bestätigt werden. Diese werden an späterer Stelle, bei der Analyse der Kontakt-Improvisationsszene (3.4), wieder aufgegriffen. Damit der postulierte positive Zusammenhang der Contact-Tanzerfahrung in Jahren mit der subjektiven Lebensqualität ebenfalls signifikant nachgewiesen werden kann, muss eine repräsentativere heterogenere Stichprobe untersucht werden⁹⁹.

Es lässt sich außerdem festhalten, dass die Korrelationsstruktur zwischen den Konzepten Achtsamkeit, Flow-Erleben, subjektive Lebensqualität und auch „Verbundenheit“ (Oneness) uneindeutig sind. Es bedarf einer weiteren Differenzierung ihrer durchweg positiven Korrelationen untereinander. Dabei stellt sich die Frage, wie ihre Zusammenhänge und Unterschiede in einem gemeinsamen Erklärungs-Modell berücksichtigt werden könnten.

⁹⁹ Eine Darstellung der wichtigsten Ergebnisse wurde 2009 bereits in einem Artikel veröffentlicht (Schmid 2009).

3.2 Freiburg-Studie

Die Ergebnisse der Pilotstudie (vgl. 3.1 Mosbach-Studie) haben unerwarteter Weise die Bedeutung der Achtsamkeit für das Auftreten von Flow-Erlebnissen besonders hervorgehoben. In **Abbildung 3.7** sind die Kernannahmen der Gesamtuntersuchung, durch den Aspekt der Achtsamkeit erweitert, dargestellt. Anfänglich lag der Fokus der Untersuchungen, auf dem Effekt der Kontakt-Improvisation auf die subjektive Lebensqualität. Die Daten der Mosbach-Studie sowie Explorationen in Worklabs deuten jedoch darauf hin, dass Contact auch die Achtsamkeit in einem besonderen Maße schult und dadurch auf einen direkten (H2) und indirekten (H5+H1) Weg ebenfalls zur Steigerung der subjektiven Lebensqualität beiträgt. Der indirekte Weg postuliert, dass eine Förderung der Achtsamkeit zu häufigeren Flow-Erlebnissen führt und dadurch wiederum die Lebensqualität gesteigert wird. Diese sogenannte Wechselwirkungs-Hypothese (H5) wird in der Internet-Studie (3.3) untersucht. Der gestrichelte Pfeil in Abbildung 3.7 beschreibt den direkten Einfluss der Kontakt-Improvisation auf die Lebensqualität. Hierauf wird in der Analyse der Kontakt-Improvisationsszene (3.4) eingegangen.

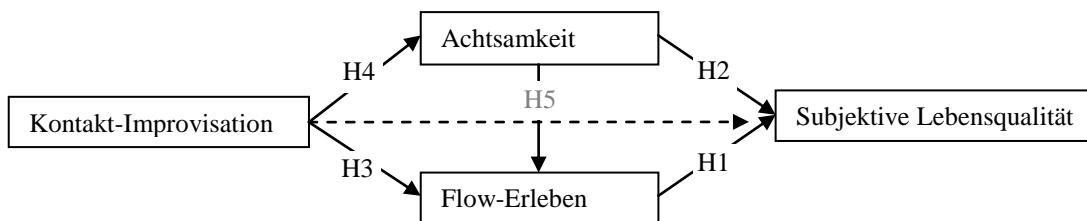


Abbildung 3.7: Wirkungseffekte von Contact auf die subjektive Lebensqualität

In der zweiten Fragebogenstudie werden nun vier Hypothesen formuliert. Die ersten beiden Hypothesen sollen die Erkenntnisse replizieren, dass die subjektive Lebensqualität sowohl mit Flow-Erlebnissen (**Hypothese 1**) als auch mit der Achtsamkeit (**Hypothese 2**) positiv zusammenhängt. In den theoretischen Ausführungen wurde eine Reihe von Studien aufgeführt, die positive Zusammenhänge von sowohl Flow-Erleben (H1) als auch Achtsamkeit (H2) mit der subjektiven Lebensqualität nachweisen. So fanden z.B. Wanner et al. (2006, 298) in ihrer Studie einen positiven Zusammenhang zwischen Flow-Erleben und Glücklich-sein (vgl. Kapitel „Empirische Befunde zu Flow-Erleben“). Brown und Ryan (2003, 840ff) zeigten positive Zusammenhänge der kognitiven Lebenszufriedenheit mit Achtsamkeit (vgl. Kapitel „Achtsamkeit und Subjektives Wohlbefinden“). Der Grund

für die wiederholte Überprüfung schon belegter Erkenntnisse ist zum Einen die Bestätigung, dass die in der vorliegenden Studie verwendeten Messinstrumente inhaltlich valide sind. Zum Anderen kann in einem zweiten Schritt die erweiterte Annahme der vorliegenden Arbeit quantitativ überprüft werden, dass durch die Kontakt-Improvisation die subjektive Lebensqualität, aufgrund der Förderung von Flow-Erlebnissen und Achtsamkeit, gesteigert wird. Hierzu werden **Hypothese 3** und **Hypothese 4** formuliert: Mit der Zunahme an Contact-Tanzerfahrungen in Jahren, steigt auch die Flow-Häufigkeit (H3) und die Achtsamkeit (H4) einer Person.

Da es sich bei den durchgeführten Fragebogenstudien um Querschnittstudien handelt, können lediglich korrelative Zusammenhänge beschrieben werden. Um die in der Abbildung 3.7 dargestellten kausalen Wirkrichtungen belegen zu können, bräuchte es eine Längsschnitt-Datenerhebung. Bevor jedoch eine derart zeitlich und finanziell aufwändige Versuchsanordnung gewählt wird, müssen ausreichende Fakten über mögliche Wirkfaktoren und Effekte durch Grundlagenforschung gesichert sein. Genau an diese Stelle ist die Freiburg-Studie in den Erkenntnisgewinnungsprozess einzuordnen. Die Nachweise für die in den Hypothesen 1 bis 4 untersuchten Korrelationen sind die Voraussetzung für die Existenz der postulierten Wirkungsrichtungen.

Methoden

Im Folgenden werden zuerst die Fragebogenkonstruktion, die verwendeten Skalen und die Durchführung der Untersuchung beschrieben. Anschließend folgt eine Darstellung der Datenauswertung und der Ergebnisse.

Fragebogenkonstruktion

Für die Zusammenstellung des Fragebogens wurden teilweise Items aus der Pilotstudie verwendet. Zudem wurden neue Skalen gebildet, welche zur Überprüfung der dargestellten Hypothesen benötigt wurden. Aufgrund der Rückmeldungen aus der Pilotstudie sollte der Umfang des Fragebogens deutlich reduziert werden. Auch in dieser zweiten „Vorstudie“ wurde sich zugunsten eines breiten Fragenspektrums entschieden, die einzelnen Konzepte durch kurze, selbst formulierte Skalen zu erfassen. Insgesamt wurden 16 Skalen konstruiert, wovon nur 12 in der Endauswertung verwendet wurden. Inklusive der demografischen Fragen gab es 88 Items. Um Antworttendenzen zu minimieren, wurden die Items in ihrer Reihenfolge und Polung randomisiert. Die zuerst in Deutsch formulierten Items wurden von einer professionellen Dolmetscherin ins Englische übersetzt und anschließend von einer zweisprachig aufgewachsenen Person wieder ins Deutsche zurückübersetzt. Mit dieser üblichen Vorgehensweise konnte sichergestellt werden, dass in beiden Sprachen auch wirklich das Gleiche erfragt wurde.

Auf einer sechsstufigen Ratingskala sollten die Teilnehmer angeben, inwiefern sie den einzelnen Aussagen zustimmen. Anders als in der Pilotstudie wurde diesmal „falsch“ mit eins und „richtig“ mit sechs codiert. Hierdurch sollte die Interpretation der Ergebnisse erleichtert werden, da eine stärkere Zustimmung durch eine größere Zahl beschrieben wird. In **Abbildung 3.8** ist der obere Teil des Fragebogens zu sehen, der die Instruktion zur Beantwortung des Fragebogens beinhaltet. Des Weiteren sind hier auch die demografischen Fragen zu finden. Der gesamte Fragebogen befindet sich im Anhang.

Contact, Flow & quality of Life
„Im Contact mit der Gegenwart“

August 2006

Fragen zu Deiner Person

1. Alter:	2. Geschlecht: ♂ ♀	3. Größe:	4. Gewicht:
5. Ich tanze schon	Jahre Contact.	6. ContactlehrerIn seit	Jahren.
7. Nationalität:	8. Wo wohnst Du?		
9. Beruf / Tätigkeit:			

	richtig	← ☹ →	falsch
Bitte kreuze an, wie stark Du folgenden Aussagen zustimmen würdest.	☺		☹
10. Ich kann meine Gedanken und damit mein Bewusstsein beeinflussen.			
11. Ich kann meine Gedanken beobachten, wie sie kommen und gehen.			

Abbildung 3.8: Instruktion, demograf. Daten und Itemformat der Freiburg-Studie 06

Skalenbeschreibung

Im Folgenden wird beschrieben, auf welche Weise die untersuchten Konzepte durch Skalen operationalisiert wurden. In den Klammern wird die Fragenanzahl zur Erfassung der jeweiligen Konzepte (n), der Mittelwert (\bar{X}), die Standardabweichung (SD) und die Reliabilität durch Cronbachs Alpha (α) der Skala aufgeführt. Eine vollständige Zuordnung aller Skalenitems befindet sich im Anhang. Bei der Konstruktion dieser Skalen wurden die inhaltsanalytisch zusammengestellten Items einer Reliabilitätsanalyse nach Cronbach (1951) unterzogen. Hierbei wurden sukzessiv Items mit zu geringer Trennschärfe entfernt, bis die Skala eine akzeptable interne Konsistenz von mindestens $\alpha=.60$ aufwies. Bei der Achtsamkeitsskala wurde von der Anwendung dieses Kriteriums abgesehen, da es sich hierbei um ein mehrdimensionales Konzept handelt.

Achtsamkeit (n=6, $\bar{X}=4.5$, SD=.66, $\alpha=.52$). Mit dieser Skala wurde Achtsamkeit als ein mehrdimensionales Konzept bestehend aus einer fokussierten und einer ungerichteten Form der Achtsamkeit operationalisiert. Die Itemformulierungen beziehen sich auf die Fähigkeit, Handlungsimpulse wahrzunehmen, ohne unmittelbar auf sie zu reagieren (Entkoppeln). Zwei Itembeispiele hierfür sind Frage 15: „Ich nehme meine Gefühle wahr, ohne unmittelbar auf sie reagieren zu müssen.“ und Frage 11: „Ich kann meine Gedanken beobachten, wie sie kommen und gehen.“ Die innere Haltung der Akzeptanz wurde durch die Aspekte erfasst, sich selbst und gegebene Umstände annehmen zu können. Ein Itembeispiel hierfür ist Frage 22: „Wenn ein Zug sehr verspätet ist, versuche ich die Wartezeit positiv zu nutzen.“

Flow-Wert ($n=6$, $\bar{X}=4.79$, $SD=.62$, $\alpha=.70$). Aufgrund der Ergebnisse der Mosbach-Studie wurde davon ausgegangen, dass Contactern der Begriff Flow und die damit verbundenen Eigenschaften bekannt sind. Deshalb wurde in der zweiten Studie die durchschnittliche Häufigkeit von Flow-Erlebnissen im Alltag durch direkte Items erfasst. Ein Itembeispiel hierfür ist Frage 55: „In meinem Privatleben erfahre ich häufig Flow.“ Des Weiteren wurden noch die zentralen Komponenten des Flow-Erlebens nach Csikszentmihalyi (2005, 74) erfasst, wie z. B. die Passung der Fähigkeits-Anforderungsbalance oder die Verschmelzung des Bewusstseins mit der Tätigkeit. Frage 84 ist ein Itembeispiel hierfür: „Ich erlebe häufig Situationen, in denen ich eins mit meiner Tätigkeit werde.“ Der Durchschnittswert der Skala bildet somit die Fähigkeit ab, Flow-Erlebnisse zu erfahren.

Lebensqualität ($n=6$, $\bar{X}=4.54$, $SD=.58$, $\alpha=.79$). Zur Erfassung der subjektiven Lebensqualität wurden die im Theorieteil (vgl. 2.1 Operationalisierung der subjektiven Lebensqualität) eingeführten Komponenten operationalisiert. Für den Gesamtwert wurden die folgend dargestellten Subskalen als ein ungewichteter Summenterm zusammengefasst.

- (1) **Physische Gesundheit** ($n=3$, $\bar{X}=4.78$, $SD=.94$, $\alpha=.68$). Mit dieser Skala wurde das subjektive Gesundheitsempfinden erfragt. Beispiel Frage 23: „Ich werde relativ häufig krank.“
- (2) **Psychische Gesundheit** ($n=9$, $\bar{X}=2.35$, $SD=.63$, $\alpha=.61$). Um die psychische Gesundheit zu erfassen, wurden einzelne Items aus dem Becks-Depressions-Inventar (BDI) ausgewählt und dem Fragebogenformat angepasst (vgl. Wintje & Petermann 2010, 243). Sie bilden Bereiche wie die psychische Belastbarkeit, das Konzentrationsvermögen sowie verschiedene negative Affekte ab. Damit wird eine große Spannweite auch allgemeiner psychischer Belastungssymptome abgedeckt (vgl. ebd.). Itembeispiele hierfür sind Frage 63: „Ich bin leicht reizbar.“ oder Frage 59: „Ich bin meistens traurig.“
- (3) **Soziale Beziehungen** ($n=3$, $\bar{X}=4.38$, $SD=1.00$, $\alpha=.78$). Hier wurde explizit nach der sozialen Einbindung und Bindungsfähigkeit gefragt. Frage 54 lautet z. B.: „Ich bin sehr stark in einem sozialen Netz eingebunden.“
- (4) **Emotionales Wohlbefinden** ($n=3$, $\bar{X}=4.72$, $SD=.79$, $\alpha=.78$). Zur Erfassung des Wohlbefindens wurden sogenannte „Happyness“-Items formuliert. Ein Beispielitem der Frage 45 lautet: „Ich bin glücklich.“

(5) **Kognitive Lebenszufriedenheit** ($n=5$, $\bar{X}=3.89$, $SD=.70$, $\alpha=.82$). Zur Erfassung der kognitiven Lebenszufriedenheit wurde die „Satisfaction with life Scale“ von Diener et al. (1988) eingesetzt. Itembeispiel Frage 49: „Ich bin mit meinem Leben zufrieden.“

(6) **Sinn-Erleben** ($n=3$, $\bar{X}=4.74$, $SD=1.08$, $\alpha=.72$). In Anlehnung an den SOC-Fragebogen (29-Items) von Antonovsky (1997) wurden einzelne Items der Sinnhaftigkeits-Subskala in modifizierter Formulierung aufgegriffen (vgl. Schumacher 2010, 1). Ein Itembeispiel hierfür ist Frage 78: „Mein Leben hat einen höheren Sinn.“

Durchführung der Untersuchung und Stichprobenzusammensetzung

Der Fragebogen wurde vom 7. bis 12. August 2006 während des Freiburger Contact Festivals in einer deutschen und englischen Version ausgelegt. In dem Untersuchungsjahr besuchten 271 Teilnehmer das Festival. Direkt im Anschluss des Festivals wurde auf der 21. ECITE-Konferenz (siehe Kapitel 2.4 Professionalisierung) in Haslach, Österreich vom 12. bis 22. August mit ca. 80 Contact-Lehrern der gleiche Fragebogen ausgelegt. Ohne die Beantwortung der qualitativen Fragen betrug die Ausfüllzeit ca. 15 Minuten.

Insgesamt konnten 132 Fragebögen für die Auswertung verwendet werden. Davon wurden 74 Fragebögen von Frauen und 48 von Männern ausgefüllt. 10 Teilnehmer haben bzgl. ihres Geschlechts keine Angaben gemacht. Das angegebene Alter lag zwischen 22 und 63 Jahren, der Durchschnitt lag bei 35 Jahren ($\bar{X}=35,31$, $SD = 7,8$). Etwas mehr als die Hälfte der Fragebögen wurde auf Deutsch beantwortet, die restlichen waren in englischer Sprache. Die englischsprachigen Bögen wurden nur von 12 „nativ Speakers“ bearbeitet. An der Befragung nahmen Teilnehmer aus 21 verschiedenen Nationen teil. 48 % waren Deutsche, 42 % kamen aus weiteren europäischen Ländern mit den Schwerpunkten Österreich (8 %) und Italien (4 %). Die restlichen 10 % der Teilnehmer stammten vereinzelt aus Ländern wie Südafrika, Uruguay, Japan, USA oder Israel. 52 der Befragten übten einen Beruf aus, der primär auf körperlichen Tätigkeiten beruhte (z. B. Tänzer, Physiotherapeut, Handwerker). 42 Teilnehmer gaben an, in ihrem Arbeitsalltag primär kognitive Anforderungen bewältigen zu müssen (z. B. Informatiker, Psychologe, Lehrer). Die restlichen Fragebögen konnten nicht eindeutig einer der beiden Klassen zugeordnet werden, oder enthielten keine Angaben über den Beruf. Fast die Hälfte der Befragten gab an, selbst Contact zu unterrichten (62). Hierbei reichte die Lehrerfahrung von 1 bis 28 Jahre. Der Durchschnitt lag bei 4 Jahren ($\bar{X}=3.95$ $SD=5.82$). Die allgemeine

Tanzerfahrung mit Contact betrug zwischen 0 und 30 Jahren. Der Durchschnitt lag bei 9 Jahren (\bar{X} = 8.94, SD 6.58).

Überprüfung und Auswertung der Daten

Aufgrund einer ausreichenden Stichprobengröße wurden fehlende Werte nicht durch Mittelwerte ersetzt, sondern aus den Berechnungen ausgeschlossen. Die Normalverteilung der Skalenrohwerte wurde mittels visueller Analyse als gegeben angenommen. Lediglich die Tanzerfahrung war linkssteil verteilt, was sich durch die teilweise lange Tanzerfahrung einiger Lehrer von bis zu 30 Jahren erklären lässt. Eine erneute Analyse der Daten unter Ausschluss dieser „Ausreißer“ ergab keine nennenswerten Unterschiede für die untersuchten Korrelationen. Als Kontrollvariable, inwiefern der Fragebogen gewissenhaft ausgefüllt wurde, sollten die Teilnehmer angeben, wie viel Spaß die Beantwortung gemacht hat. Hierbei wurde nur zwei Mal der schlechteste Wert 6 angekreuzt. Es gab 11 Fragebögen, die nicht bis zum Ende ausgefüllt wurden. Dies spricht für eine hohe Akzeptanz aufseiten der Befragten. Da sich alle drei Hypothesen auf die gleichen Variablen eines Datensatzes beziehen, wurde eine Alpha-Adjustierung des Signifikanzniveaus vorgenommen ($\alpha/4$).

Darstellung der Ergebnisse

Im Folgenden werden die Ergebnisse der Hypothesen-Testungen dargestellt. In **Tabelle 3.6** sind alle Korrelationen des Flow-Werts und der Achtsamkeit mit der Gesamtskala sowie mit den Unterskalen der Lebensqualität aufgeführt.

Tabelle 3.6: Korrelationsmatrix Flow-Wert, Achtsamkeit und subj. Lebensqualität

Skala	Flow-Wert			Achtsamkeit		
	r	p	n	r	p	n
Subjektive Lebensqualität (Gesamt)	.72	.000	88	.48	.000	78
(1) Gesundheit	.42	.000	107	.21	.000	96
(2) psych. Gesundheit	.61	.000	99	.39	.000	87
(3) soziale Beziehungen	.44	.000	108	.31	.000	94
(4) emotionales Wohlbefinden	.56	.000	116	.43	.000	104
(5) kognitive Lebenszufriedenheit	.48	.000	103	.49	.000	93
(6) Sinn-Erleben	.47	.000	105	.25	.000	93

Hypothese 1: Subjektive Lebensqualität als Gesamtskala korreliert mit $r=.72$ ($n=88$, $p=.000$) signifikant mit dem Flow-Wert.

Hypothese 2: Achtsamkeit korreliert mit $r=.48$ ($n=78$, $p=.000$) signifikant mit der subjektiven Lebensqualität als Gesamtskala.

Hypothese 3: Der Flow-Wert korreliert mit $r=.23$ ($n=112$, $p=.000$) signifikant mit der Tanzerfahrung in Jahren.

Hypothese 4: Die Achtsamkeit korreliert mit $r=.20$ ($n=89$, $p=.000$) signifikant mit der Contact-Tanzerfahrung in Jahren.

Exploration: Achtsamkeit und Flow-Erleben korrelieren untereinander mit $r=.59$ ($n=121$, $p=.000$).

Diskussion

Im Folgenden werden nach einer kritischen Reflexion der verwendeten Skalen, die gefundenen Ergebnisse für die untersuchten Hypothesen diskutiert.

Wie im Kapitel „2. Theoretischer Hintergrund“ dargestellt, gibt es eine Reihe von Forschungsergebnissen, welche die Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und Flow-Erleben mit unterschiedlichen Aspekten der Lebensqualität belegen. Aufgrund der Replikation dieser Ergebnisse mittels der selbst konstruierten Kurz-Skalen kann auf die inhaltliche Validität der verwendeten Operationalisierungen geschlossen werden. Auch die Reliabilität der einzelnen Skalen des zweiten Fragebogens kann mit Ausnahme der Achtsamkeitsskala als gut bis sehr gut bezeichnet werden. Die mangelnde interne Konsistenz der Achtsamkeitsskala ist darauf zurückzuführen, dass es sich um ein mehrdimensionales Konstrukt handelt (vgl. 2.3 Empirische Messung der Achtsamkeit).

Es zeigten sich sowohl für Flow-Erleben als auch für die Achtsamkeit deutlich positive Zusammenhänge mit der Gesamtskala der subjektiven Lebensqualität (mittlere bis große Effektstärken). Abgesehen von der kognitiven Lebenszufriedenheit bestehen jedoch auf allen Subskalen der Lebensqualität höhere Zusammenhänge mit dem Flow-Wert als mit der Achtsamkeit. Dies kann als Folge der geringen Reliabilität der Achtsamkeitsskala angesehen werden. Es besteht ein stärkerer Zusammenhang zwischen dem Flow-Wert und dem emotionalen Wohlbefinden als zu der kognitiven Lebenszufriedenheit. Trotz deutlich geringerer Reliabilität weist die Achtsamkeit einen fast identischen Zusammenhang mit der kognitiven Lebenszufriedenheit auf. Dies führt zu der Annahme, dass Achtsamkeit eher mit Lebenszufriedenheit zusammenhängt und Flow-Erleben eher dem Glücklich-sein zugeordnet werden kann. Diese Schlussfolgerungen entsprechen ebenfalls der zuvor dargestellten empirischen Befundlage.

Die untersuchte Stichprobe besitzt eine größere Varianz der Altersverteilung als die der Pilotstudie. Wie erwartet, ließen sich diesmal signifikante Zusammenhänge zwischen der Contact-Tanzerfahrung in Jahren und der erlebten Flow-Häufigkeit (Flow-Wert) nachweisen. Auch die Achtsamkeit weist einen signifikanten Zusammenhang mit der Contact-Tanzerfahrung auf. Dies kann primär auf die Körperspürübungen und der Schulung der Aufmerksamkeitslenkung zurückgeführt werden (vgl. 2.4 Kontakt-Improvisation, Flow-Erleben und Achtsamkeit). Auch wenn die gefundenen Zusammenhänge kleine Effektstärken besitzen ($r < .3$), müssen dieses Ergebnisse als sehr positiv bewertet werden. Schließlich gibt es eine Reihe von Einflussfaktoren durch

Lebensumstände wie familiäre Konstellation, Berufsalltag, Lebensereignisse, die sich auf die Flow-Fähigkeit und die Ausprägung der Achtsamkeit auswirken können.

Da es sich bei den gefundenen Ergebnissen um korrelative Zusammenhänge handelt, ist die Wirkrichtung nicht eindeutig. Es könnte z.B. behauptet werden, dass genau die Menschen der Kontakt-Improvisation verbunden bleiben, die besonders achtsam sind und häufig Flow erleben. Die bisherige Darstellung der Tanzform sowie die Ergebnisse der Mosbach-Studie weisen jedoch deutlich darauf hin, dass durch die Kontakt-Improvisation Flow-Erleben und Achtsamkeit gefördert werden. Dies kann nur durch eine inhaltliche Argumentation und Analyse der Contact-Praxis belegt, am zuverlässigsten jedoch empirisch auf der Grundlage von Längsschnittstudien entschieden werden.

Fazit

In der zweiten explorativen Fragebogenstudie konnten deutliche Hinweise gefunden werden, dass die Tanzform Kontakt-Improvisation nicht nur die Fähigkeit, Flow zu erleben schult, sondern auch gleichzeitig die Achtsamkeit fördert. Der aufgrund der empirischen Befundlage erwartete Zusammenhang von Flow-Erleben und Achtsamkeit mit den verschiedenen Aspekten von Lebensqualität im Kontext der Kontakt-Improvisation ließ sich replizieren.

Die wiederholt gefundenen hohen Zusammenhänge zwischen Flow-Erleben und Achtsamkeit verlangen nach einer Beantwortung der Frage, welchen gemeinsamen sowie unterschiedlichen Einfluss die beiden Konzepte auf die Lebensqualität besitzen. In der letzten Fragebogenstudie soll nun ein neu entwickeltes Modell dargestellt und ansatzweise überprüft werden, welches den Wirkungszusammenhang zwischen Flow-Erleben und subjektiver Lebensqualität unter der Berücksichtigung der Achtsamkeit erklären könnte (vgl. 3. Teilfragestellung).

3.3 *Internet-Studie*

Der Fokus der dritten und letzten quantitativen Studie liegt auf der Exploration des Zusammenwirkens von Flow-Erleben und Achtsamkeit auf die subjektive Lebensqualität. Hierzu wird unter dem Abschnitt „**Theorieentwicklung**“ das „**Oneness-Modell**“ präsentiert. Das Modell versucht den positiven Einfluss von Flow-Erleben auf die subjektive Lebensqualität durch ein Zusammenspiel mit der Achtsamkeit zu erklären. (vgl. 3. Teilfragestellung der Gesamtuntersuchung). Hierbei werden Gemeinsamkeiten und konzeptionelle Unterschiede zwischen Flow-Erleben und Achtsamkeit aufgedeckt. Von dem Oneness-Modell ausgehend wird die **Hypothese 5** abgeleitet, dass anhand der Fähigkeit, zwischen Flow-Erlebnissen und einer besonderen Form der Achtsamkeit alternieren zu können, die subjektive Lebensqualität einer Person am besten vorhergesagt werden kann. Es wird postuliert, dass die *Kombination* dieser Fähigkeiten eine besondere Wirkung auf die subjektive Lebensqualität besitzt.

Im Unterschied zu den vorherigen Studien wurden diesmal ausschließlich mehrfach validierte Messinstrumente eingesetzt. Außerdem wurde in dieser Untersuchung lediglich das „Subjektive Wohlbefinden“ (SWB) als zentraler Indikator der subjektiven Lebensqualität untersucht (vgl. 2.1 Subjektives Wohlbefinden). Hierdurch erhalten die Ergebnisse der Internet-Studie eine Anschlussfähigkeit an den bestehenden Fachdiskurs der internationalen Lebensqualitätsforschung.

Nach einer Darstellung der Methoden und Ergebnisse folgt eine Diskussion und Einbettung in die Fragestellung der Gesamtuntersuchung. Im Fazit wird ein Ausblick gegeben, welche Fragestellungen für eine weitere Validierung des Oneness-Modells verfolgt werden könnten.

Theorieentwicklung

Im Folgenden wird die Theorieentwicklung des Oneness-Modells auf der Grundlage eines konzeptionellen Vergleichs zwischen Flow-Erleben und Achtsamkeit beschrieben. Hierbei wird eine *neue Definition des Flow-Phänomens* vorgeschlagen sowie ein neuer Operationalisierungsansatz in einem Exkurs vorgestellt. Als Letztes wird die Herleitung der **Hypothese 5** zur Überprüfung des Oneness-Modells dargestellt.

Flow-Erleben, Achtsamkeit und Oneness

Flow-Erleben und Achtsamkeit wurden bei der Darstellung des theoretischen Hintergrunds als zwei sehr unterschiedliche Konzepte beschrieben, deren Gemeinsamkeit auf dem ersten Blick lediglich in ihrem jeweiligen Bezug zur Gegenwart liegt. Flow-Erleben ist ein motivationaler Bewusstseinszustand, welcher bei einer niedrigen Intensität als Mikro-Flow und bei hoher Intensität als tiefer Flow bezeichnet wird. Dies ist ein Zustand, in dem Bewusstsein und Verhalten miteinander verschmelzen¹⁰⁰.

Bei der Beschreibung der Achtsamkeit wurde zwischen ungerichteter und gerichteter Achtsamkeit unterschieden¹⁰¹. Die „gerichtete Achtsamkeit“ liegt dem achtsamen Handeln zugrunde, wenn willentlich und kontrolliert eine Tätigkeit ausgeführt werden soll. Die „ungerichtete Achtsamkeit“ bezeichnet die bewusste Wahrnehmung aller Sinneseindrücke sowie Gedanken, Gefühle und Handlungsimpulse, ohne dass auf diese unmittelbar reagiert wird. Achtsam sein bedeutet, die Haltung eines akzeptierenden inneren Beobachters einzunehmen. Beide Formen der Achtsamkeit wurden als eine gegenwartsbezogene, metakognitive Kompetenz beschrieben, welche eine Bewusstheit über das eigene Bewusstsein bezeichnet.

Bei einer Gegenüberstellung der ungerichteten Achtsamkeit mit dem tiefen Flow-Erleben lassen sich auf einzelnen Dimensionen einige phänomenologische Eigenschaften als Gegenpole anordnen: Auf der einen Seite ist in der ungerichteten Achtsamkeit das Aufmerksamkeitsfenster möglichst weit für alle Wahrnehmungen und Empfindungen geöffnet, wohingegen im tiefen Flow der Fokus zu einem Tunnelblick verengt und nur noch tätigkeitsrelevante Informationen ins Bewusstsein vordringen. Es findet eine teilweise unbewusste Selektion der Umweltreize statt. Während im intensiven Flow eine als positiv

¹⁰⁰ Sofern nicht anders spezifiziert, beinhaltet die Verwendung des Wortes Flow immer sowohl Mikro als auch tiefen (Makro-)Flow.

¹⁰¹ Sofern nicht anders spezifiziert, beinhaltet die Verwendung des Wortes Achtsamkeit immer beide Aspekte gemeinsam.

erlebte Veränderung im Vordergrund steht, sucht die ungerichtete Achtsamkeit erst mal die Akzeptanz des Ist-Zustands. Im Flow vergeht die Zeit tendenziell schneller, wohingegen in der Achtsamkeit die Zeit langsamer zu verstreichen scheint¹⁰². Im tiefen Flow sind wir praktisch „eins“ mit unserer Tätigkeit und handeln intuitiv, wohingegen die Achtsamkeit zusätzlich noch eine Beobachtungsebene beinhaltet, welche durch eine Art Kupplung das ausgeführte Verhalten von den unmittelbaren Verhaltensimpulsen trennt. **In Tabelle 3.7** sind die Unterschiede zwischen Flow-Erleben und Achtsamkeit nochmals aufgeführt. Der Aspekt der Handlungssteuerung wird an späterer Stelle genauer dargestellt. Er besagt, dass im Flow das Verhalten tendenziell wie von selbst geschieht und durch unsere Bedürfnisse gesteuert wird (motivationale Handlungssteuerung). Beim achtsamen Verhalten dominiert die willentliche Kontrolle (volitionale Handlungssteuerung).

Tabelle 3.7: Konzeptionelle Unterschiede zw. Flow-Erleben und Achtsamkeit

Vergleichsdimension	Flow Erleben	Achtsamkeit
Fokus	Eng	Weit
Zeitempfinden	Eher schnell	Eher langsam
Handlungssteuerung	Motivational, automatisch	Volitional, absichtsvoll
Lebensqualität durch	Positiv erlebte Veränderung (Glück)	Akzeptanz des Ist-Zustands (Zufriedenheit)

Eine besondere Gemeinsamkeit zwischen Flow-Erlebnissen und der Achtsamkeit zeigt sich bei hoher Intensität: Hier führen sowohl Flow-Erleben als auch Achtsamkeit zu einem veränderten Bewusstseinszustand, einer vollkommenen Präsenz in der Gegenwart, die als Einheitserleben bezeichnet werden kann. In den Beschreibungen von Csikszentmihalyi (1975, 66) wird explizit von einem Transzendieren des Ich-Bewusstseins und dem „Einswerden“ mit der Tätigkeit gesprochen. Auch in der Achtsamkeit kann es z. B. durch eine intensive Naturerfahrung oder bei ungerichteter Aufmerksamkeit in der Meditation zu einem Transzendieren der Selbst-Reflexivität kommen (vgl. Lutz et al. 2008, 163). Hierdurch entsteht ebenfalls ein Gefühl des Verschmelzens mit allem Seienden. Dieser Bewusstseinszustand soll hier mit „**Oneness**“ bezeichnet werden und wird im Folgenden spezifiziert.

In einem Bericht der evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen wird der Begriff „Oneness“ durch „Einssein mit allem“ übersetzt. „Im Hintergrund stehen hierbei

¹⁰² Dies wird bei dem Versuch, die Bewegung eines Minutenzeigers achtsam zu beobachten sehr eindrücklich erfahrbar (vgl. Jaenicke 2001).

Vorstellungen der hinduistischen Philosophie Advaita-Vedanta¹⁰³, was im Sanskrit „Nicht-Dualität“ bedeutet (Schnare 2009, 22). Mit Dualität ist die Trennung zwischen Geist und Materie gemeint. Eine nichtmaterielle Entität wie z. B. das „Ich“ wird von seinem materiellen Körper unterschieden. Oneness dagegen beschreibt einen Bewusstseinszustand, in dem das Ich-Bewusstsein transzendiert und ein Gefühl des All-Eins-Seins, eine ganzheitliche Erlebnisqualität jenseits der Zeit eröffnet. Oneness ist ein Ort des absoluten und unmittelbaren Seins, jenseits von richtig und falsch. Im weiteren Verlauf der Arbeit verwende ich den Begriff „Oneness“ als Symbol einer maximalen subjektiven Lebensqualität, in dem die Grenzen des „Ich-Bewusstseins“ in einem Gefühl der vollkommenen Präsenz im Augenblick überschritten werden. Sicherlich bewege ich mich mit einem derartigen Konzept im Grenzbereich der Wissenschaftlichkeit. Ähnlich wie auch schon bei der Achtsamkeit Anfang der siebziger Jahre ist es meiner Einschätzung nach nur noch eine Frage der Zeit, bis sich westliches, von Descartes geprägtes Denken auch für die Erforschung des momentan primär spirituellen Konzepts „Oneness“ öffnen wird. Seit ca. 20 Jahren lässt sich eine stetige Verbreitung von Oneness-Lehren und -Ritualen (vgl. z. B. Deeksha-Einweihung), beobachten (vgl. Schnare 2009, 23).

Das Ergebnis dieses konzeptionellen Vergleichs von Flow-Erleben und Achtsamkeit ist in der **Abbildung 3.9** veranschaulicht. Es wird postuliert, dass sich Achtsamkeit und Flow-Erleben auf der einen Seite in mehreren Dimensionen unterscheiden, jedoch auf der anderen Seite die Schnittmenge des Oneness-Erlebens besitzen. Im Bewusstseinszustand "Oneness" besteht sowohl hohe Achtsamkeit als auch ein intensives Flow-Erleben.

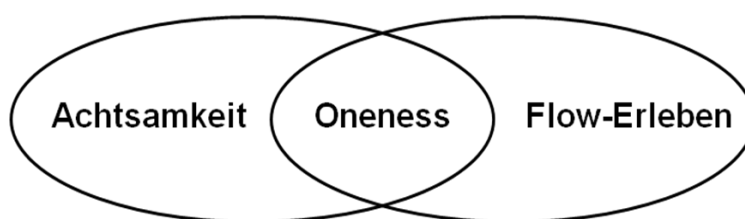


Abbildung 3.9: Oneness als Schnittmenge zw. Achtsamkeit und Flow (eigene Darstellung).

Diese dargestellte Überschneidung der beiden Konzepte hat zur Folge, dass das Flow-Phänomen nicht mehr in der von Csikszentmihalyi beschriebenen Weise eindeutig ist. Wenn intensives Flow-Erleben als Oneness-Bewusstseinszustand mit extremer Achtsamkeit identisch ist, was ist dann der Kern des Flow-Erlebens? Was ist sein

¹⁰³ Im Anhang befindet sich ein Text von dem Yoga Lehrer Vyasa Ameeuw, welcher den Begriff „Oneness“ aus der spirituellen Lehre des Vedanta als eine universelle „Liebe“ beschreibt.

Alleinstellungsmerkmal?

Im Folgenden wird eine neue Definition des Flow-Erlebens vorgeschlagen, welche nicht nur die beschriebene konzeptuelle Unschärfe zu überwinden versucht, sondern gleichzeitig einen neuen Ansatz für zukünftige Operationalisierungen anbietet.

Neue Definition des Flow-Phänomens

Csikszentmihalyi hat mit dem Wort „to flow“ = fließen meines Erachtens den Kern des Phänomens sehr gut getroffen. Damit ein Fluss fließt, braucht er ein Gefälle. Ähnlich wie fließender Strom, braucht auch der Flow meiner Meinung nach ein Spannungsgefälle. Die Spannung im Flow bildet sich aufgrund von Bedürfnissen, welche je nach Kontext unterschiedlich stark befriedigt sind. Wir sind im Flow motiviert, einem Verhalten nachzugehen, weil es ein Bedürfnis befriedigt. Motivation ist die „aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzugs auf einen positiv bewerteten Zielzustand“ (Rheinberg 2004a, 17). Sie beinhaltet sowohl die Frage, „warum“ ein Verhalten ausgeführt werden will, als auch das „wie sehr“ und umfasst damit auch die Intensivität des zugrunde liegenden Bedürfnisses¹⁰⁴.

Beim Flow-Erleben entsteht ein positives Gefühl, weil wir den Eindruck haben, uns diesem Zielzustand einer erfolgreichen Bedürfnisbefriedigung anzunähern. Sobald das Bedürfnis befriedigt ist, enden auch der Flow und die Verhaltensmotivation für die spezifische Tätigkeit. Damit eine Tätigkeit als „fließend“ erlebt werden kann, müssen eventuelle Widerstände geringer sein, als die vorhandene Motivation. Widerstände sind dem Verhalten entgegenwirkende Bedürfnisse sowie externe Begebenheiten, die die Ausführung der Handlung behindern. Hierzu zählt auch die Situation, eine Aufgabe gewählt zu haben, für deren Bewältigung die notwendigen Fähigkeiten nicht vorhanden sind. Auf einer Party wird eine Person nur dann beim Tanzen Flow erleben können, wenn erstens zumindest ein Bedürfnis von ihr hierdurch befriedigt wird, wie z. B. ein Bewegungs- oder Ausdrucksbedürfnis. Zweitens dürfen eventuelle Widerstände zu tanzen, z. B. zuschauende Personen oder ein verstauchtes Fußgelenk, kein unüberwindbares Hindernis darstellen.

Aufgrund von komplexen Bedürfnislagen bestehen meistens mehrere Motivationen gleichzeitig. Dieses komplexe Spannungsfeld wird als „**motivationale Lage**“ bezeichnet.

¹⁰⁴ Es gibt eine Vielzahl menschlicher Bedürfnisse, welche von Klaus Grawe (2004) in vier Klassen zusammengefasst wurden: (1) Bindung, (2) Kontrolle, (3) Selbstwert und (4) Lustgewinn bzw. Unlustvermeidung.

Die Fähigkeit, sich auf eine Aufgabe zu fokussieren und sich gegen Ablenkungen abzuschirmen, wird in der Motivationspsychologie als „**Volition**“ bezeichnet. Volition entspricht weitestgehend dem, was im Alltag als „Willenskraft“ bezeichnet wird. Formal definiert ist Volition ein „Sammelbegriff für metakognitive oder selbstregulatorische Funktionen, die die Verwirklichung von Absichten in Konfliktsituationen unterstützen, in denen starke Gewohnheiten, emotionale Versuchungen oder konkurrierende Motivationstendenzen unterdrückt werden müssen oder in denen perzeptuelle, kognitive und motorische Prozesse auf neue Weise im Sinne eines übergeordneten Ziels koordiniert werden müssen“ (Goschke 2002, 321). Etwas einfacher definiert William James schon 1890 in seinem Werk „The Principles of Psychology“, den Willen als eine Kraft zur Aufmerksamkeitslenkung: “Effort of attention is thus the essential phenomenon of will.” (James 1958, 1167).

Eine Person die Scham empfindet, öffentlich zu tanzen, hat die Möglichkeit, sich mittels ihrer Willenskraft trotzdem auf die Tanzfläche zu begeben und sich zu bewegen. In diesem Moment wird wahrscheinlich noch kein Flow erfahren. Doch sobald die Angst abklingt und die Freude an der Bewegung zunimmt, kann sich die gesamte Willenskraft auf das Tanzen an sich richten. Es werden keine psychischen Ressourcen mehr benötigt, das Verhalten aufrecht zu halten. Die im Folgenden neu vorgeschlagene „Kohärenz-Definition“ des Flow-Erlebens besagt, dass Flow dann auftritt, wenn die Motivationslage einer Person in eine einheitliche Richtung wirkt. Es bestehen keine motivationalen Konflikte, welche einer volitionalen Verhaltensregulation bedürften.

Flow-Definition: Flow-Erleben ist der positiv empfundene Bewusstseinszustand während einer Bedürfnisbefriedigung, der nur dann eintritt, wenn die Motivationslage und die Volition einer Person in Kohärenz mit dem gezeigten Verhalten stehen.

In Anlehnung an das THT-Modell von Dietrich (2006, 269ff) kommt es in diesem Fall zu einer Downregulation des präfrontalen Cortex. Die gesamte psychische Energie der Willenskraft steht nun der Verhaltensausführung zur Verfügung. Die Ausführung von Bewegungsabläufen und gedanklichen Prozessen müssen nicht mehr im Sinne eines „Monitorings“ kontrolliert oder willentlich gesteuert werden. Dies setzt jedoch voraus, dass die dafür nötigen Fertigkeiten bereits automatisiert wurden und somit ebenfalls keine Aufmerksamkeitsressourcen verbrauchen. Damit beim Salsa-Tanzen Flow erlebt werden kann, muss der Grundschrift ohne Anstrengung im Takt gehalten werden können.

Je *stärker* und *widerspruchsfreier* die Motivationslage für ein bestimmtes Verhalten und

auch je *trainierter* dieses Verhalten ist, desto intensiver kann Flow erfahren werden. Mit dieser Betrachtungsweise wird Flow als ein Kontinuum dargestellt, dessen unterer Bereich als Mikro-Flow und der obere Bereich des intensiven Flows als Oneness-Erleben zu bezeichnen ist. Der von Csikszentmihalyi (2005a, 32) beschriebene Mikro-Flow beginnt meines Erachtens somit schon ab dem Moment, in dem eine Tätigkeit nicht mehr mittels Willenskraft aufrechterhalten werden muss. Die Motivationslage wirkt in die „gewollte“ Richtung. Flow-Erleben ist hiermit nur noch ein „Ja-sagen“, ein „Geschehen-lassen“ dessen, was passieren will.

Exkurs: Operationalisierung der Flow Intensität

Der folgende Exkurs beschäftigt sich mit einer möglichen Operationalisierung dieses Flow-Verständnisses. Er ist keine Voraussetzung für das weitere Verständnis der vorliegenden Arbeit, sondern wird an dieser Stelle aus der Hoffnung heraus aufgeführt, weiterführende Forschung anregen zu können.

Durch das Umstellen des aus der Schulphysik bekannten ohm'schen Gesetzes $U=R \cdot I$ ergibt sich die Stromstärke I aus dem Verhältnis von Spannung U zum Widerstand R ($I=U/R$). In

Abbildung 3.10 ist der hier neu präsentierte Flow-Index dargestellt, der sich an diesem rechnerischen Ausdruck für elektrische Stromstärke orientiert. Er berechnet die Flow-Intensität $f_i(V_{Pt})$ für ein bestimmtes Verhalten (V). Der in Klammern stehende Ausdruck wird als *Motivationsquotient* bezeichnet und entspricht der motivationalen Lage einer Person für ein bestimmtes Verhalten. Das W steht für Willenskraft (bzw. Volition). Im Zähler des Motivationsquotienten werden analog zur Spannung U alle für das spezifische Verhalten relevanten Bedürfnisspannungen (B) nach ihrer Einfluss-Stärke (e) gewichtet aufsummiert ($\sum e \cdot B$). Im Nenner sind alle Widerstände gegenüber dem Verhalten ebenfalls gewichtet aufsummiert. In der Formel befindet sich zur Verdeutlichung der entgegengesetzten Wirkrichtung dieser Widerstände ein Pfeil über dem B (\overleftarrow{B}). Die jeweiligen Bedürfnisse werden gewichtet aufsummiert, weil sie für ein bestimmtes Verhalten einen unterschiedlich starken Einfluss besitzen. Die Gewichte bekommen deswegen die Abkürzung (e), weil sie die Wirkkraft (Energie/Einfluss) des jeweiligen Bedürfnisses ausdrücken. So kann für eine Person (P) im Kontext (t) exzessives Tanzen (V) das Bedürfnis nach kreativem Ausdruck (B_1) und nach Aufmerksamkeit (B_2) stillen, jedoch gleichzeitig ein Erholungs- und Ruhebedürfnis (\overleftarrow{B}_2) verletzen. Wenn nur wenige

Menschen zugucken, bekommt das Aufmerksamkeitsbedürfnis (B_2) ein geringeres Gewicht (e_2). Die Ausprägung der einzelnen Gewichte hängt davon ab, wie stark die jeweiligen Bedürfnisse durch das konkrete Verhalten (V) befriedigt werden können. Sie hängen damit auch von der Aufgabenschwierigkeit im Verhältnis zur eigenen Fähigkeit ab. In dem Beispiel könnte die Aufgabenschwierigkeit durch Tanzen zur Lieblingsmusik vs. Tanzen ohne Musik verdeutlicht werden. Die Fertigkeit entspricht der Trainiertheit (Automatisierung) aber auch der aktuellen Befindlichkeit oder dem Energielevel. Der Kontext wird deswegen mit (t) indiziert, weil hierdurch vor allem der zeitliche Aspekt für die Motivationslage und die davon abhängende Flow-Intensität ausgedrückt wird.

$$f(V_{P,t}) \stackrel{\text{def}}{=} \left(\frac{\sum_i e * B}{\sum_i \bar{e} * \bar{B}} \right) * W$$

Abbildung 3.10: Flow-Index

Tätigkeiten, bei denen der Motivationsquotient größer als 1 ist, können im Grunde schon „fließen“, jedoch würde man hier eher von Mikro-Flows sprechen. Erst wenn die Gesamtmenge der zur Verfügung stehenden Willenskraft (W) auf die ausgeführte Tätigkeit gerichtet wird, erfahren wir tiefen Flow. Diese zusätzliche „Energie“ ist der Grund für die erhöhte Leistungsfähigkeit und das häufig beschriebene Empfinden von einer besonderen Leichtigkeit des Handlungsvollzugs.

Das innovative an einer derart formalisierten Definition der Flow-Intensität besteht in ihrer Quantifizierbarkeit und der damit verbundenen Entmystifizierung des Phänomens. Flow-Erleben wird nicht mehr als ein plötzlich auftretender qualitativer Sprung des Bewusstseinszustands betrachtet. Durch die vorgeschlagene Definition kann Flow-Erleben in seiner Intensität auf einer messbaren Dimension verordnet werden. Der Flow-Index beschreibt inwieweit sich eine Person in einem Bewusstseinszustand befindet, welcher sich durch eine reflexhaft - motivationale Verhaltensregulation auszeichnet. Diese ist, wie die folgenden Ausführungen zum Oneness – Modell verdeutlichen werden, antagonistisch zu einer volitionalen, willentlich absichtsvollen Handlungssteuerung.

Das Oneness-Modell

Intensives Flow-Erleben und Achtsamkeit wurden als zwei Seiten der gleichen Tür beschrieben, durch die eine dualistische Wahrnehmung unserer Realität überwunden werden kann. In **Abbildung 3.11** ist der durch das Ich-Bewusstsein geprägte Bereich schraffiert eingezeichnet¹⁰⁵.

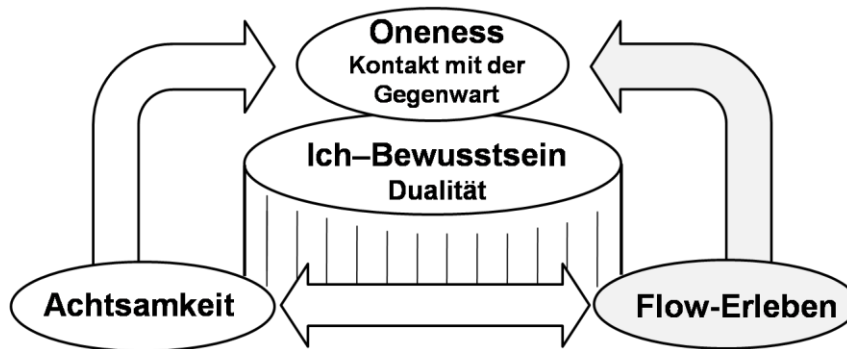


Abbildung 3.11: Darstellung des „Oneness-Modells“ (Schmid 2007)

Auf dieser Reflexionsebene können wir uns zumindest im Geiste aus der Gegenwart entkoppeln, eine Zukunft imaginieren oder eine wahrscheinliche Vergangenheit rekonstruieren. Diese evolutionär betrachtet extrem vorteilhafte Fähigkeit des Menschen ermöglicht willentliches Handeln. Wir können aus Vergangenheitsanalysen Zukunftspläne schmieden und mittels Willenskraft unser Verhalten auf ein Ziel ausrichten. Im Bereich des Ich-Bewusstseins wird Verhalten im Wesentlichen bewusst gesteuert, sodass von einer bewussten Handlung gesprochen werden kann. Handlungssteuerung ist „die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, eigene (selbstkongruente) Ziele zu bilden und sie gegen innere und äußere Widerstände umzusetzen“ (Fröhlich & Kuhl 2003, 222).

Diese Fähigkeit ist die Grundlage dafür, das eigene Verhalten anhand von selbst gewählten Werten ausrichten zu können. Das Ich-Bewusstsein ermöglicht die Beurteilung, inwieweit ein wahrgenommener Handlungsimpuls eventuell langfristigen Zielen entgegenwirken könnte. Es ermöglicht, das eigene Verhalten in Richtung einer Maximierung der subjektiven Lebensqualität auszurichten. Hierbei stellt sich nun die Frage, welchen Einfluss die Fähigkeiten zur fokussierten Achtsamkeit und zum Flow-Erleben besitzen und wie die Verhaltenssteuerung durch diese beiden Konzepte erklärt werden könnte.

Kuhl (2001, 145ff) benennt zwei unterschiedliche Steuerungssysteme für menschliches Handeln: **volitionale** und **motivationale Handlungssteuerung**. Volitionale

¹⁰⁵ Der Kerngedanke des Oneness-Modells wurde bereits 2007 in einem eigenen Artikel veröffentlicht (vgl. Schmid 2007, 30ff).

Handlungssteuerung besteht, wenn wir mittels unserer Willenskraft auch entgegen unserer aktuellen motivationalen Lage handeln. Wir gehen auf die Tanzfläche, obwohl uns die Musik nicht zusagt. Motivationale Handlungssteuerung geschieht in dem Moment, in dem wir uns erlauben, unseren Bedürfnissen nachzugehen. Sobald eines unserer Lieblingslieder erklingt, wird plötzlich neue Energie freigesetzt. „Motivation und Volition ergänzen sich gewissermaßen: Motivation vermittelt die unwillkürliche Steuerung zielgerichteten Verhaltens aufgrund der aktuellen Bedürfnislage, während Volition die willkürliche Steuerung aufgrund antizipierter Bedürfnislagen steuert“ (Sokolowsky 1996, 487ff).

Meiner Ansicht nach Bedarf achtsames Handeln einer volitionalen Handlungssteuerung. Erst durch das Hinaustreten aus dem bedürfnisorientierten Handlungsfluss haben wir die Möglichkeit, alternative Verhaltensweisen abzuwägen und unter Berücksichtigung langfristiger Konsequenzen und Werte auch aversive Tätigkeiten durchzuführen. Dies entspricht einer fokussierten Achtsamkeit, welche eine akzeptierende Grundhaltung auch gegenüber negativen Empfindungen wie Unlust beinhaltet.

„Die motivationale Handlungssteuerung ist dem von Csikszentmihalyi (1975) beschriebenen Flussleben (...) ähnlich“ (Sokolowsky 1999, 33). Wir greifen auf motivationale Handlungssteuerung zurück, wenn unsere Bedürfnislage unserem Vorhaben entspricht. Hierbei geht jedoch die Fähigkeit, das eigene Verhalten mittels des inneren Beobachtens zu reflektieren, sukzessiv verloren. **Abbildung 3.12** verdeutlicht, wie auf der Seite des Flow-Erlebens die volitionale Handlungssteuerung abnimmt und die motivationale Handlungssteuerung mehr und mehr dominiert. Metaphorisch ausgedrückt könnte auch gesagt werden, dass die Achtsamkeit das Flow-Erleben „einfädelt“.



Abbildung 3.12: Motivationale vs. volitionale Handlungssteuerung (eigene Darstellung).

Die volitionale Handlungssteuerung befähigt, eine widersprüchliche motivationale Lage durch gezielte Aufmerksamkeitsfokussierung in ihrer Komplexität zu reduzieren. Erst wenn sich für *eine* konkrete Verhaltensweise entschieden wurde, kann laut der Kohärenzdefinition Flow-Erleben auftreten.

Überprüfung des Oneness-Modells

Anhand eines Contact-Duetts wird zuerst metaphorisch illustriert, auf welche Weise sich Flow-Erleben und Achtsamkeit auf die Lebensqualität auswirken könnten. Anschließend wird analog zu dem Beispiel **Hypothese 5** formuliert, welche postuliert, dass insbesondere durch das *gleichzeitige* Vorhandensein von Flow-Erleben und Achtsamkeit die Lebensqualität gesteigert werden kann.

Da es sich bei der Kontakt-Improvisation um einen improvisierten Tanz handelt und es keine gesetzten Schrittfolgen gibt, müssen die Tänzer in jedem Augenblick neu über Richtung, Kraft und Geschwindigkeit nonverbal „verhandeln“. Damit der Tanz für beide ein befriedigendes Erlebnis wird, muss eine Balance gefunden werden: Auf der einen Seite müssen die Impulse des Anderen achtsam wahrgenommen werden, damit ihnen gefolgt werden kann. Auf der anderen Seite sollen auch die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Impulse Raum bekommen.¹⁰⁶ Erst, wenn ich sehr achtsam den Impulsen meines Partners sowie meinen eigenen Bedürfnissen zuhöre, entsteht die Möglichkeit, ihnen nachgehen zu können. Der überraschende Fund, dass von den Tänzern die Achtsamkeit zum „Flow-Bringer“¹⁰⁷ deklariert wurde, lässt sich aus dieser Logik heraus erklären. Je achtsamer ein Mensch ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass er sich genau der Bewegungsqualität hingibt, die seiner momentanen Bedürfnislage entspricht. Es bedarf achtsamen Innehaltens, um eventuellen Aktionismus zu unterbrechen und hinzuhören, was die wirklichen Bedürfnisse sind. Mittels Willenskraft kann die gesamte Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt gelenkt werden. Ein aktives „Nichtstun“, die ungerichtete Achtsamkeit, eröffnet einen Raum, in dem auch kleine Bewegungsimpulse wahrgenommen werden können. Ihnen dann nachzugehen ist der Einstieg ins Flow-Erleben.

Durch die absolute Fokussierung auf die Ganzheitlichkeit der eigenen (Körper-) Wahrnehmungen kann von der Reflexionsebene wieder zurück in die unmittelbare Gegenwartswahrnehmung eingetaucht werden. Das Aufmerksamkeitsfenster wird weit geöffnet, durch das „Treten der Kupplung“ werden alle Handlungsimpulse sowie ablehnende Einstellungen losgelassen und alles wird so akzeptiert, wie es gerade erscheint. Somit ist ungerichtete Achtsamkeit eine Richtung, in die wir uns wenden können, um

¹⁰⁶ Sicherlich kann es auch Tänze geben, in denen die Rollen von Führen und Folgen ungleich verteilt sind. Anhand des beschriebenen Beispiels soll jedoch der Pendelprozess zwischen motivationaler und volitionaler Handlungssteuerung verdeutlicht werden.

¹⁰⁷ Vgl. Ergebnisse der Mosbach-Studie.

wieder in die Gegenwart zurückzureisen. Paradoxerweise führt auch die entgegengesetzte Richtung zum gleichen Ziel. Wir können auch versuchen, unsere gesamte Aufmerksamkeit genau auf eine Tätigkeit zu lenken und allen Handlungsimpulsen in diesem engen Fokusfeld unmittelbar zu folgen. Alle handlungsirrelevanten Informationen werden dabei ignoriert. Wenn nun die gewählte Handlung der zugrunde liegenden Motivationslage entspricht, kommt es zu einem Übergang der volitionalen Handlungssteuerung in eine motivationale. Analog zu einer extremen Achtsamkeit entsteht auch hier ab einer gewissen Intensität des Flow-Erlebens ein Gefühl des Einheitserlebens, welches eine dualistische Selbstreflexion ausschließt.

Für die Beantwortung der dritten Teilfragestellung „Durch welche Wirkungszusammenhänge lässt sich der Einfluss von Flow-Erleben auf die Lebensqualität erklären?“ wird postuliert, dass Flow-Erlebnisse insbesondere dann zur Erhöhung der Lebensqualität führen, wenn sie von Achtsamkeit begleitet werden. Versuche ich, ohne Unterlass meinen Bedürfnissen zu folgen, ohne dabei den Kontext zu beachten, laufe ich Gefahr, mich im Aktionismus zu verrennen. Es fehlt der Moment des Aufblickens und der Reflexion: „Was will ich eigentlich wirklich? Was passiert gerade in diesem Augenblick?“. Auf der anderen Seite können ständiges Selbstreflektieren und ununterbrochenes Zurückhalten der eigenen Impulse auch zu einem „Selbst-Gefängnis“ werden. Wenn wir stets nur darüber nachdenken, wie wir uns gerade fühlen und welches Verhalten nun sinnvoll wäre, kann es passieren, dass wir blockieren und schlimmstenfalls sogar resignieren. Es erscheint also für die Maximierung der subjektiven Lebensqualität besonders förderlich, sowohl achtsam zu sein als auch *gleichzeitig* die Fähigkeit zum Flow-Erleben zu besitzen. Dieser Zusammenhang kann durch eine Wechselwirkung zwischen volitionaler und motivationaler Handlungssteuerung erklärt werden. Wechselwirkung im mathematischen Sinne bedeutet, dass es sich nicht um einen additiv-kompensatorischen Zusammenhang handelt, sondern um einen Produktterm. Dies heißt, dass der gemeinsame Einfluss von Flow-Erleben und Achtsamkeit auf die Lebensqualität größer ist, als die Summe ihrer Einzeleffekte. Bei Menschen, die häufig Flow erleben, jedoch nicht besonders achtsam sind, wird eine niedrigere Lebensqualität vermutet als bei Personen mit moderaten Ausprägungen in beiden Aspekten. Es lässt sich nun folgende Hypothese formulieren:

Hypothese 5: Flow-Erleben und Achtsamkeit besitzen eine signifikante positive Wechselwirkung auf das Subjektive Wohlbefinden.

Methoden

In Kooperation mit der erwähnten Arbeitsgruppe (vgl. 1.3 Methodisches Vorgehen) wurde ein Internetfragebogen konzipiert, welcher eine Reihe von Fragestellungen abdeckte. Im Folgenden werden nur die für die vorliegende Untersuchung verwendeten Messinstrumente unter Zusammenstellung des Fragebogens aufgeführt. Bei der Beschreibung der Untersuchungsdurchführung wird die Verwendung des Internets als Befragungsmedium thematisiert. Es folgt die Darstellung der Datenaufbereitung und Auswertung. Zuletzt werden die Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Überprüfung der postulierten Wechselwirkung sowie weiterer explorativer Berechnungen dargestellt.

Zusammenstellung des Fragebogens

Die Befragungsteilnehmer wurden zu den Konzepten Flow, Achtsamkeit und Subjektives Wohlbefinden befragt. Hierbei wurde das Subjektive Wohlbefinden, wie im Theorieteil dargestellt, durch eine emotionale und eine kognitive Komponente operationalisiert. Am Anfang der Internetbefragung wurden zudem folgende demografische und persönliche Variablen erfasst: Alter, Geschlecht, Familienstand, Schulbildung, Berufsausbildung, Berufsgruppe, Meditationserfahrung und -häufigkeit, Erfahrung und Häufigkeit mit der Kontakt-Improvisation.

Im Folgenden werden die verwendeten Messinstrumente zur Erfassung der einzelnen Konzepte genauer dargestellt. Es wurden die folgenden ökonomischen aber dennoch sehr reliablen und bereits validierten Messinstrumente ausgewählt: Die Flow-Kurz-Skala (FKS von Rheinberg et al., 2003), die Satisfaction-With-Life-Scale (SWLS von Diener et al. 1985, in deutscher Übersetzung von Schuhmacher 2003), die PANAVA-Kurzskala (PANAVA-KS von Schallberger 2005) und der Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA von Walach et al. 2006).

Aus Gründen der Übersichtlichkeit werden an dieser Stelle die Kennwerte der durchgeführten Reliabilitätsanalysen bereits an dieser Stelle mit angegeben. Zur Überprüfung der Reliabilität wurde für alle Skalen die interne Konsistenz nach Cronbach (1951) berechnet. In den tabellarischen Darstellungen der jeweiligen Items finden sich die Trennschärfen der einzelnen Items sowie eine Homogenitätsberechnung, wenn dieses Item entfernt werden würde.

Flow-Kurz-Skala (FKS).

In der Untersuchung wurde die gewöhnliche Auftretenswahrscheinlichkeit von Flow-Erlebnissen erfasst. Hierbei wurde bewusst nicht der Begriff der autotelischen Persönlichkeit verwendet, da Flow-Erleben als eine durch äußere Umstände und Training beeinflussbare Fähigkeit verstanden wird. Zur Erfassung der durchschnittlichen Flow-Wahrscheinlichkeit einer Person wurde eine unwesentlich modifizierte Fassung der Flow-Kurz-Skala von Rheinberg, Vollmeyer & Engeser (2003) verwendet. Die FKS erfasst anhand von zehn Items das aktuelle Flow-Erleben einer Person. In einer Reihe von Studien konnte ihre inhaltliche Validität und ihre hohe Reliabilität ($\alpha=.90$) mehrfach belegt werden (vgl. Rheinberg, Vollmeyer & Engeser (2003, 261ff). Die Skala erfasst, wie bereits im Theorieteil erwähnt, die einzelnen Komponenten des Flow-Erlebens, wie sie von Csikszentmihalyi (2005, 74) beschrieben wurden. Die einzelnen Items sind in **Tabelle 3.8** dargestellt. In Rücksprache mit den Autoren des Fragebogens wurde ihre Instruktion in folgender Weise verändert¹⁰⁸: „Im Folgenden finden Sie Beschreibungen von Gedanken oder Gefühlen, die Sie bei bestimmten Tätigkeiten haben können. Geben Sie bitte an, wie Sie sich im Allgemeinen während ihrer alltäglichen Beschäftigung fühlen. Beziehen Sie die Fragen hierbei auf das, was normalerweise den Großteil ihrer Tages einnimmt (bei Vollzeit-Berufstätigkeiten wäre das z. B. die Arbeit).“¹⁰⁹ Die Befragten sollten die Items auf einer vierstufigen Skala von „fast nie“ bis „fast immer“ beantworten.

Die Flow-Kurz-Skala erreichte bei der untersuchten Stichprobe eine interne Konsistenz von $\alpha=.84$. Die Trennschärfen (TS) der Items liegen zwischen $TS=.34$ und $TS=.64$.

Tabelle 3.8: Reliabilität und Trennschärfen der Flow-Kurz-Skala^a

Items	TS ^{*1}	α ^{*2}
1. Ich fühle mich optimal beansprucht.	.50	.82
2. Meine Gedanken bzw. Aktivitäten laufen flüssig und glatt.	.64	.84
3. Ich merke gar nicht, wie die Zeit vergeht.	.34	.84
4. Ich habe keine Mühe, mich zu konzentrieren.	.55	.82
5. Mein Kopf ist völlig klar.	.59	.81
6. Ich bin ganz vertieft in das, was ich gerade mache.	.55	.82
7. Die richtigen Gedanken/Bewegungen kommen von selbst.	.58	.82
8. Ich weiß bei jedem Schritt, was ich zu tun habe.	.54	.82
9. Ich habe das Gefühl, den Ablauf unter Kontrolle zu haben.	.34	.84
10. Ich bin völlig selbstvergessen.	.49	.82
Cronbach's Alpha (N = 795) $\alpha=.84$		

^anach Rheinberg 2003

^{*1}Trennschärfe

^{*2}Cronbach's Alpha ohne dieses Item

¹⁰⁸ Diese Modifikation wurde von der Diplomantin Dominique Ronshausen in telefonischer Absprache mit Falko Rheinberg durchgeführt.

¹⁰⁹ Die Originalinstruktion lautet: „Beziehen Sie sich bitte auf die eben unterbrochene Tätigkeit.“

Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)

Für die Erfassung der Achtsamkeit wurde die Kurzform des FFAs von Walach et al. (2006) ausgewählt, da er mit nur 14 Items im Vergleich zu anderen validierten Fragebögen sehr kurz ist. Die Items sind in **Tabelle 3.9** dargestellt. Sie wurden auf einer vierstufigen Antwortskala beantwortet. Der FFA orientiert sich bei der Erfassung der Achtsamkeit an der buddhistischen Auffassung des Konzepts. Hierbei werden explizit Aspekte der Gegenwartsorientierung, Akzeptanz, Selbstannahme und die Fähigkeit der Distanzierung berücksichtigt. Der Fragebogen erfasst das liebevoll akzeptierende Im-Kontakt-Sein mit den eigenen körperlichen Empfindungen und Erfahrungen in der Gegenwart, ohne sich in Gedanken oder Gefühlen zu verlieren oder sich mit ihnen zu identifizieren (vgl. Walach et al. 2003, 727ff). Vor dem Hintergrund der Ausführungen im Theorieteil zu dem Konzept Achtsamkeit erweist sich dieser Fragebogen als inhaltlich sehr valide. Auch die Reliabilität ist mit einer internen Konsistenz von $\alpha=.87$ als sehr gut zu bezeichnen. Die Kurzform des FFA erhielt eine interne Konsistenz von $\alpha=.85$. Die Trennschärpen der Items liegen zwischen $TS=.33$ und $TS=.60$.

Tabelle 3.9: Item Kennwerte der Kurzform des FFA^a

Items	TS ^{*1}	α ^{*2}
1. Ich bin offen für die Erfahrung des Augenblicks.	0.42	0.84
2. Ich spüre in meinen Körper hinein, sei es beim Essen, Kochen, Putzen, Reden.	0.42	0.84
3. Wenn ich merke, dass ich abwesend war, kehre ich sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück.	0.49	0.84
4. Ich kann mich selbst wertschätzen.	0.56	0.84
5. Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich kaum etwas ändern.	0.46	0.84
6. Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich zu verurteilen.	0.58	0.83
7. Ich bin in Kontakt mit meinen Erfahrungen, hier und jetzt.	0.60	0.83
8. Ich nehme unangenehme Erfahrungen an.	0.49	0.84
9. Ich bin mir selbst gegenüber freundlich, wenn Dinge schief laufen.	0.60	0.83
10. Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren.	0.56	0.84
11. In schwierigen Situationen kann ich innehalten.	0.55	0.84
12. Ich erlebe Momente innerer Ruhe und Gelassenheit, selbst wenn äußerlich Schmerzen und Unruhe da sind.	0.52	0.84
13. Ich bin ungeduldig mit mir und meinen Mitmenschen (-) ^{*3} .	0.34	0.85
14. Ich kann darüber lächeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal das Leben schwer mache.	0.33	0.85
Cronbach's Alpha (N = 795) $\alpha=.85$		

^a nach Walach et al. 2006.

^{*1} Trennschärfe

^{*2} Cronbach's Alpha ohne dieses Item

^{*3} invertierte Itempolung

Satisfaction-With-Life-Scale (SWLS)

Die SWLS wurde in einer deutschen Übersetzung von Schuhmacher (2003) verwendet. Sie erfasst die kognitive Zufriedenheit mit dem eigenen Leben im Allgemeinen anhand von fünf Items, die jeweils auf einer siebenstufigen Ratingskala beantwortet werden. Die Items und Reliabilitätsanalysen sind in **Tabelle 3.10** dargestellt. Auch die deutsche Fassung der SWLS besitzt eine sehr gute interne Konsistenz von $\alpha=.88$ (vgl. Schuhmacher 2003, 305). Da die Skala urheberrechtlich nicht geschützt ist, kommt sie in vielen Sprachenregionen häufig zum Einsatz.

Die erhaltende interne Konsistenz der SWLS liegt bei $\alpha=.88$. Die Trennschärfen der einzelnen Items liegen zwischen $TS=.63$ und $TS=.78$.

Tabelle 3.10: Reliabilität und Trennschärfen der Satisfaction-With-Life-Scale^a

Items	TS ^{*1}	α ^{*2}
1. In den meisten Bereichen entspricht mein Leben meinen Idealvorstellungen.	.78	.83
2. Meine Lebensbedingungen sind ausgezeichnet.	.69	.85
3. Ich bin mit meinem Leben zufrieden.	.77	.84
4. Bisher habe ich die wesentlichen Dinge erreicht, die ich mir für mein Leben wünsche.	.69	.85
5. Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich kaum etwas ändern.	.63	.87
Cronbach's Alpha (N = 795) $\alpha=.88$		

^anach Diener 1985, in deutscher Übersetzung nach Schuhmacher, 2003

^{*1} Trennschärfe

^{*2} Cronbach's Alpha ohne dieses Item

PANAVA-Kurzskala (PANAVA-KS)

Zur Erfassung der affektiven Komponente des Subjektiven Wohlbefindens wurde die PANAVA-Kurzskala von Schallberger (2005) eingesetzt (siehe **Tabelle 3.11**). Die PANAVA-KS wurde speziell für den Einsatz in ESM-Studien (vgl. 2.2 Messen des Flow-Phänomens) entwickelt und lässt sich daher in kurzer Zeit beantworten. Für die vorliegende Studie wurden die Befragten aufgefordert, ihr emotionales Befinden, wie sie es „im Allgemeinen“ wahrnehmen, einzuschätzen. Die Dimensionen „Positive Aktivierung“ (PA) und „Negative Aktivierung“ (NA) werden jeweils anhand von vier gegensätzlichen Adjektivpaaren erfasst (z. B. müde - hellwach, ruhig - nervös). Die interne Konsistenz der PANAVA-KS liegt bei $\alpha=.84$.

Die Items der PANAVA-Kurzskala besitzen in der durchgeführten Untersuchung Trennschärfen zwischen $TS=.34$ und $TS=.68$. Die Skala PA hat eine interne Konsistenz von $\alpha=.78$. Für die Skala NA zeigt sich eine interne Konsistenz von $\alpha=.67$.

Eine genauere Auflistung der Item-Kennwerte ist in folgender **Tabelle 3.11** zu finden.

Tabelle 3.11: Reliabilität und Trennschärfen der PANAVA-KS^a Items.

PA-Items		TS ^{*1}	α ^{*2}	NA-Items		TS ^{*1}	α ^{*2}
1.	Energieelos - energiegeladen	.67	.69	Entspannt – gestresst		.47	.59
2.	Müde – hellwach	.49	.79	Friedlich – verärgert		.34	.67
3.	Lustlos - hoch motiviert	.68	.69	Ruhig – nervös		.55	.53
4.	Gelangweilt – begeistert	.55	.75	Sorgenfrei – besorgt		.44	.61
Cronbach's Alpha α=.78		(N=795)		Cronbach's Alpha α=.67		(N=795)	

^anach Schallberger, 2005

^{*1} Trennschärfe

^{*2} Cronbach's Alpha ohne dieses Item

Subjektives Wohlbefinden (SWB)

Vitterso (2001, 2002, 2004) verwendet in seinen Untersuchungen oftmals das Konzept des Subjektiven Wohlbefindens, wie von Weidekamp-Maicher (2007, 77) beschrieben. Hierbei operationalisiert er die emotionale Komponente durch die Subskalen „Positiver Affekt“ (PA) und „Negativer Affekt“ (NA) des PANAS-Fragebogens von Watson et al. (1988). Die kognitive Komponente erfasst er durch die SWLS von Diener et al. (1985). In einer Untersuchung über Persönlichkeitsmerkmale und die Ausprägung des SWB fasste er erstmals die Einzelkomponenten zu einem Maß zusammen. Hierbei verwendete er folgende Gleichung: $SWB = SWLS + PA - NA$ (vgl. Vitterso 2001, 907). Dieses Vorgehen wurde auch von anderen Forschungsgruppen aufgegriffen (vgl. z. B. Libran 2006). In der vorliegenden Untersuchung wird das Ausmaß des Subjektiven Wohlbefindens ebenfalls auf diese Weise operationalisiert.

Durchführung der Studie

Die Daten wurden mithilfe einer Internetbefragung gewonnen. Über E-Mails wurden Einladungsschreiben an etwa 3200 Adressaten verschickt, in denen ein Link zu der Befragungsseite enthalten war. Nach dem „Schneeball-Prinzip“ wurde in diesem Anschreiben um Weiterleitung des Fragebogenlinks an Freunde und Bekannte gebeten. Die Adressaten stammten aus privaten Kontakten und Verteilerlisten der einzelnen Mitglieder der im Absatz „Methodisches Vorgehen“ erwähnten Flow-Arbeitsgruppe. Die Adressaten können vornehmlich folgenden Bereichen zugeordnet werden: Tanz- und Theaterszene, Psychologie- und Motologiestudenten sowie eine sehr breite Bevölkerungsschicht aus dem E-Mail-Verteiler des Instituts für Lebenskunst. Der Erhebungszeitraum dauerte vom 15.08.2007 bis zum 01.10.2007.

Das Internet als Befragungsmedium

Durch das Internet ist es möglich geworden, sehr große Umfragen auf ökonomische Weise durchzuführen. Gegenüber diesem Medium gab es anfänglich die Bedenken, dass die Zugänglichkeit ungleich verteilt und auf eine bestimmte soziale Schicht beschränkt sei. Heute kann jedoch davon ausgegangen werden, dass innerhalb Deutschlands die meisten Menschen E-Mail-Adressen besitzen und diese auch zumindest in ein- bis zweimonatigen Abständen kontrolliert werden (vgl. Batinic und Bosnjak 2000, 287ff). Somit wird die Repräsentativität der Gesamtbevölkerung primär durch den verwendeten E-Mail-Verteiler bestimmt. Ein noch bestehender Nachteil der Internetbefragung gegenüber den üblichen „Pen & Paper“ Fragebögen ist die deutlich höhere Abbruchrate. Außerdem besteht das Risiko, dass ein Befragungsteilnehmer die Onlinebefragung in einem Internetforum kommentiert und dadurch zukünftige Teilnehmer beeinflusst. Unter Berücksichtigung dieser Nachteile gilt die Internet-Befragung heute dennoch nicht nur als ein äußerst ökonomisches, sondern auch als reliables Forschungsinstrument (vgl. Romppel 2007, 1).

Datenaufbereitung

Insgesamt besuchten 1469 Personen die Startseite der Erhebung, davon brachen 275 (18,7 %) nach dieser Seite die Befragung ab. 829 Teilnehmer (57,1 %) beantworteten den Onlinefragebogen vollständig. Um einzuschätzen, inwieweit der Fragebogen gewissenhaft beantwortet wurde, diente die durchschnittliche Bearbeitungszeit als Indikator. Versuchspersonen, die sich einfach nur „durchgeklickt“ haben und dadurch deutlich schneller waren als der Durchschnitt, wurden in der Gesamtauswertung nicht berücksichtigt. Der Grenzwert wurde auf ein Viertel der durchschnittlichen Bearbeitungszeit festgelegt. Hierdurch wurden 22 Teilnehmer aus der Untersuchung ausgeschlossen. Des Weiteren wurde das Kontroll-Item „Ich habe die Fragen ernst genommen“ am Ende des Fragebogens eingesetzt. Die 11 Teilnehmer, die bei diesem Item die Option „kaum“ oder „gar nicht“ wählten, wurden ebenfalls aus dem Datensatz entfernt. Somit betrug der Gesamtstichprobenumfang für die Auswertung $N = 795$.

Für die weitere Datenaufbereitung wurden die fehlenden Werte durch Mittelwerte ersetzt. In der Achtsamkeitsskala wurde Item 13 umgepolt. Alle Skalen wurden für die Berechnung von Simple Slopes (Wechselwirkungseffekte mittels multipler Regression) z-standardisiert. Für die statistische Überprüfung der Hypothese wurden die Variablen Geschlecht, Alter und Contact-Erfahrung kontrolliert. Sie hatten keinen Effekt auf die Ergebnisse.

Im Anhang sind die Verteilungen des Antwortverhaltens der Skalen dargestellt. Eine visuelle Überprüfung erlaubt die Annahme, dass sie einer Normalverteilung ausreichend angenähert sind. Für weiterführende Interpretationen wurde eine Korrelationsmatrix aller Skalen berechnet. Die Ergebnisse sind ebenfalls im Anhang dargestellt.

Die Auswertung der Daten erfolgte mithilfe des Statistikprogramms SPSS für Windows in der englischen Version 13.

Stichprobenbeschreibung

Demografische Daten. Von den 795 Teilnehmern waren 277 männlich (34,8 %) und 518 weiblich (65,2 %). Das Alter der Befragten variierte zwischen 15 und 67 Jahren ($\bar{X} = 31.9$; $SD = 8.5$), wobei ca. 66 % der Teilnehmer zwischen 23 und 40 Jahre alt waren. Von den Untersuchungsteilnehmern hatten 47,2 % ein abgeschlossenes Hochschulstudium, 24,9 % gaben an, eine Ausbildung abgeschlossen zu haben, 27 % befanden sich derzeit in Ausbildung und sieben Personen machten keine Angaben.

Erfahrung mit Kontakt-Improvisation. 29 % der Befragten gaben an, Erfahrungen mit der Kontakt-Improvisation zu besitzen. Von diesen 235 Contact-Tänzern waren nach Selbstauskunft 106 Anfänger, 86 Mittelstufe, 41 Fortgeschrittene und 24 Lehrer.

Tanzhäufigkeit. 49 Contacter gaben an, mindestens einmal pro Woche zu tanzen. 24 tanzten einmal im Monat und 125 unregelmäßig bis selten. Von den 235 Befragungsteilnehmern mit Contact-Erfahrung gaben 26 an, gar nicht mehr Contact zu tanzen.

Meditationserfahrung. 54 % der Befragten gaben an, über Meditationserfahrung zu verfügen. Wie im Anhang dargestellt, meditierte von diesen jedoch der Großteil nur unregelmäßig bis selten. 78 Teilnehmer gaben an, täglich oder zumindest wöchentlich zu meditieren. Bei den Contact-Tänzern gaben 81 % an, auch Meditationserfahrung zu haben, bei den Nicht-Contactern waren es 42 %.

Darstellung der Ergebnisse

Nach einer kompakten Darstellung der Ergebnisse der Hypothesentestung, werden desweiteren noch Explorationsergebnisse bezüglich Gruppenunterschiede zwischen Contact-Tänzern und Contact-unerfahrenen Menschen dargestellt.

Hypothesentestung

In einer multiplen Regression wurde der Wechselwirkungsterm (Flow-Wert x Achtsamkeit) und die Hauptfaktoren zur Vorhersage des Subjektiven Wohlbefindens in die Analyse mit aufgenommen. Es konnten 44 % der Gesamtvarianz erklärt werden. Die Modellparameter der Berechnungen sind in **Tabelle 3.12** und **Tabelle 3.13** dargestellt. Es zeigte sich eine negative Wechselwirkung mit einer geringen Effektstärke.

Tabelle 3.12: Modelzusammenfassung der multiplen Regression

Model	R	R ²	Adjusted R ²	Std. Error of the Estimate
1	.66 ^a	.43	.43	.75
2	.66 ^b	.44	.44	.74

^a Predictors: (Constant), FFA z-Wert, FKS z-Wert

^b Predictors: (Constant), FFA z-Wert, FKS z-Wert, WW (FxA)

Tabelle 3.13: Koeffizienten der multiplen Regressionsrechnung

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
		B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	-1.3E-007	.027			.000	1.000
	FKS z-Wert	.406	.030	.406		13.694	.000
	FFA z-Wert	.375	.030	.375		12.642	.000
2	(Constant)	.038	.028			1.329	.184
	FKS z-Wert	.390	.030	.390		13.149	.000
	FFA z-Wert	.370	.029	.370		12.575	.000
	WW (FxA)	-.086	.024	-.098		-3.635	.000

Dependent Variable: SWB z-Wert

Exploration der Wechselwirkung

Um die gefundene negative Wechselwirkung genauer zu analysieren, wurden die jeweiligen Zusammenhänge des einen Prädiktors mit dem SWB in Abhängigkeit von der Ausprägung der anderen Variable betrachtet (Median - Dichotomisierung). Die Korrelationskoeffizienten wurden nach einer Fischers-z-Transformation auf signifikante Unterschiede geprüft (vgl. Bortz & Weber 2005, 218f). Der gegenseitige Einfluss der Wechselwirkung lässt sich wie folgt beschreiben:

In der Gruppe der Versuchsteilnehmer, die von seltenen Flow-Erlebnissen berichteten, war

der Zusammenhang der Achtsamkeit mit dem SWB signifikant höher als in der Gruppe der Menschen, die angegeben hatten, häufig Flow zu erleben. Der analoge Moderationseffekt ist auch bei der differenzierten Achtsamkeit (niedrig vs. hoch) zu beobachten. Menschen die über eine geringe Achtsamkeit verfügten, hatten höhere Zusammenhänge zwischen ihrer Häufigkeit von Flow-Erlebnissen und dem Subjektiven Wohlbefinden, als Menschen mit hoher Achtsamkeit ($r=.56$, $p=.000$ vs. $r=.39$, $p=.000$). Die einzelnen Korrelationen und die Überschreitungswahrscheinlichkeiten der Unterschiede (Fischers z – Wert) sind in **Tabelle 3.14** dargestellt.

Tabelle 3.14: Differenzierung der Wechselwirkung der Prädiktoren auf das SWB

Flow-Häufigkeit			Achtsamkeit		
Bedingung	selten	häufig	niedrig	hoch	Bedingung
Korrelation Achtsamkeit mit SWB	$r = .48$ $p=.000$	$r = .26$ $p=.000$	$r = .56$ $p=.000$	$r = .39$ $p=.000$	Korrelation Flow-Hfk mit SWB
Differenz r	Diff(Fischers z) = .25		Diff(Fischers z) = 0,22		Differenz r
Signifikanz	$z\text{-Wert}=4.99$, $p=.000$		$z\text{-Wert}=4.37$, $p=.000$		Signifikanz

Exploration von Gruppenunterschieden (Contacter vs. Nicht-Contacter)

Im Folgenden werden Gruppenunterschiede zwischen den Untersuchungsteilnehmern mit und ohne Contact-Erfahrung in dem MRS-20 Persönlichkeitsfragebogen von Schallberger & Venetz (1999) dargestellt.¹¹⁰ Hierbei handelt es sich um eine Weiterentwicklung des MRS-Inventars von Ostendorf (1990), welche anhand von 20 Items die sogenannten „big five“ Persönlichkeitseigenschaften erfasst: 1. Extraversion, 2. Verträglichkeit, 3. Gewissenhaftigkeit, 4. Emotionale Stabilität und 5. Offenheit für Erfahrungen. Es wurden t-Tests für unabhängige Gruppen durchgeführt. Die Berechnung und Interpretation der Effektgrößen wurden nach Bortz und Weber (2005, 603ff) vorgenommen. Es wurden folgende Klassifikationen der Effektstärken verwendet: Bis $d=.2$ kann trotz signifikanter Unterschiede von keinem bedeutsamen Effekt gesprochen werden. Ab $d=.5$ ist der Effekt als mittel und ab $d=.7$ als groß zu bezeichnen. Im Anhang sind die statistischen Auswertungen aufgeführt. Es zeigte sich lediglich auf der Skala „Offenheit für Erfahrung“

¹¹⁰ Aufgrund der von mir angeleiteten Diplomarbeit von Anita Lederer, die speziell Zusammenhänge von Flow-Erleben und Persönlichkeitseigenschaften untersucht hat, wurde dieser Fragebogen mit in die Gesamtstudie aufgenommen (vgl. Lederer 2008).

ein signifikanter und als groß zu bezeichnender Unterschied zwischen den Gruppen (Effektgröße: $d=0.7$).

Bei dem Vergleich des durchschnittlichen Antwortverhaltens in den Hauptuntersuchungsskalen zwischen Contactern und Nicht-Contactern zeigten sich bis auf den Wechselwirkungsterm und den negativen Affekt überall signifikante Unterschiede. Die Auswertungen sind im **Anhang** dargestellt. Es ließen sich folgende Effektstärken für die gefundenen Mittelwertsunterschiede der einzelnen Skalen berechnen: Flow-Erleben $d=0.1$, Achtsamkeit $d=0.5$, SWB $d=0.3$, SWLS $d=0.2$, PA $d=0.5$, NA $d=-0.1$ und der Wechselwirkungsterm (WW) $d=0.0$.

Diskussion

Nach einer kurzen Reflexion des methodischen Vorgehens und der erhaltenen Stichprobenzusammensetzung werden die gefundenen Ergebnisse interpretiert und vor dem theoretischen Hintergrund des Oneness-Modells diskutiert.

Qualität der Studie

Es zeigten sich bezüglich der Stichprobe lediglich die Besonderheiten, dass etwas mehr Frauen als Männer an der Befragung teilnahmen und ein Drittel aller Befragungsteilnehmer über Erfahrungen mit der Kontakt-Improvisation berichteten. Die Kontrolle der Variablen Geschlecht und Contact-Erfahrung zeigte keine bedeutsamen Effekte auf die Ergebnisse. Im Gegensatz zu den ersten beiden Fragebogenstudien, welche primär der Exploration und Theorieentwicklung dienten, lassen sich an dieser Studie aufgrund der Stichprobengröße, -zusammensetzung und der verwendeten Operationalisierungen keine methodischen Mängel feststellen.

Effekte der Kontakt-Improvisation

Es ist davon auszugehen, dass es sich bei den untersuchten Contactern um eine repräsentative Stichprobe der Contact-Szene handelt. Ähnlich wie bei den beiden vorherigen Erhebungen gab es einen deutlich geringen Anteil an Tänzern, die *regelmäßig* Kontakt-Improvisation praktizieren. Bei der Exploration der Stichprobenzusammensetzung zeigte sich, dass sich Contacter von der Allgemeinbevölkerung bezüglich ihres Persönlichkeitsprofils in dem Aspekt der „Offenheit für neue Erfahrungen“, unterscheiden. Nach Borkenau & Ostendorf (2008) haben Personen mit stark ausgeprägter „Offenheit für Erfahrungen“ eine rege Fantasie und sind vielseitig interessiert. Sie beschreiben sich selbst als wissbegierig, intellektuell und der Kunst zugeneigt. „Offene“ Menschen sind eher bereit, bestehende Normen kritisch zu hinterfragen und auf neuartige soziale, ethische und politische Wertvorstellungen einzugehen. Des Weiteren sind sie bei ihrer Urteilsbildung autonomer als die durchschnittliche Bevölkerung.

Dieser Befund passt zu dem Ergebnis, dass Contacter im Durchschnitt einen höheren Achtsamkeitswert besaßen. In der Definition der Achtsamkeit ist die Offenheit gegenüber der gegenwärtigen Erfahrung ein zentraler Bestandteil. Auf der einen Seite könnte die erhöhte Achtsamkeit auf die ebenfalls überdurchschnittliche Häufigkeit von Meditationserfahrungen bei den Contactern zurückgeführt werden. Auf der anderen Seite konnten in den vorherigen Studien Zusammenhänge mit der Contact-Erfahrung in Jahren,

Spürfähigkeit und Achtsamkeit belegt werden, sodass daraus geschlossen werden darf, dass das Praktizieren von Contact die Achtsamkeit in einem besonderen Maß fördert.

Bezüglich des Flow-Erlebens gab es jedoch keine signifikanten Unterschiede zwischen Contactern und der Normalbevölkerung. In der Freiburg-Studie konnte nachgewiesen werden, dass die Contact-Erfahrung in Jahren positiv mit der Flow-Fähigkeit korreliert. Da Flow-Erfahrungen nicht nur im Tanz, sondern in vielen Bereichen und Hobbys gesammelt werden können, verwundert das gefundene Ergebnis nicht weiter.

Als Letztes berichteten Contacter über durchschnittlich häufigere positive Affekte (Glücklichsein) sowie über ein höheres Subjektives Wohlbefinden. Ohne randomisierte Längsschnittstudien lässt sich jedoch nicht empirisch belegen, inwieweit dieser positive Effekt eine spezifische Wirkung der Kontakt-Improvisation darstellt.

Negative Wechselwirkung

Die Hypothese, dass zwischen Flow-Erleben und Achtsamkeit eine positive Wechselwirkung auf das subjektive Lebensqualität besteht, konnte nicht bestätigt werden. Unerwarteterweise zeigte sich in der Regressionsanalyse, dass der Wechselwirkungsterm ein negatives Vorzeichen besitzt. Dies bedeutet, dass der positive Einfluss des einen Prädiktors auf das Subjektive Wohlbefinden durch eine niedrige Ausprägung des anderen Prädiktors gesteigert wird. Mit anderen Worten ist der Einfluss der Achtsamkeit auf das Subjektive Wohlbefinden umso größer, je seltener Flow erlebt wird. Analog dazu ist die Häufigkeit von Flow-Erlebnissen umso wichtiger für das SWB, je geringer die durchschnittliche Achtsamkeit ist.

Dieser Effekt zeigte sich sowohl bei Contactern als auch bei Contact-unerfahrenen Untersuchungsteilnehmern. Aufgrund der großen Stichprobe und dem methodisch einwandfreien Vorgehen muss die Wechselwirkungshypothese als empirisch nicht haltbar verworfen werden.

Im Folgenden wird untersucht, inwieweit dieses Ergebnis zu einer Erweiterung, Modifikation oder sogar Widerlegung des Oneness-Modells führt.

Kontakt mit der Gegenwart und das Oneness-Modell

Die *motivationale Kompetenz* nach Rheinberg et al. (2004, 207) beschreibt die Fähigkeit, die eigene Handlungsplanung so zu gestalten, dass effizientes Handeln auch ohne ständige Willensanstrengung möglich ist. Hierzu bedarf es einer Bewusstheit über den Kontext und die gegenwärtige Bedürfnislage. Während der Arbeitszeit vom Urlaub zu träumen und sich in der Freizeit nicht entspannen zu können, weil die Gedanken um die Arbeit kreisen, sind

Beispiele für mangelnde Achtsamkeit und eine geringe motivationale Kompetenz.¹¹¹ Es fehlt die Verbundenheit mit dem Augenblick und dem jeweiligen Kontext. Hierdurch werden gleichzeitig auch Flow-Erlebnisse unwahrscheinlicher, da die entscheidende Kohärenz der Volition, Motivationslage und des Verhaltens nicht vorhanden ist (vgl. Kohärenz-Definition des Flow-Erlebens).

Solche Momente können als eine Art der Entfremdung von sich selbst durch den fehlenden Kontakt mit der Gegenwart bezeichnet werden. Es lassen sich hierbei zwei Extreme als Gegenpole beschreiben: Eine Form der Entfremdung ist der **Aktionismus**, das impulsive Agieren ohne angemessene Reflexion des eigenen Handelns und der Bewusstheit über den Gesamtkontext. Hierbei kann es z. B. zu einem Verzetteln in „To-do-Listen“ kommen und zu willkürlichem Handeln, ohne dabei Prioritätensetzungen zu reflektieren.¹¹² Der andere Pol ist eine übersteigerte Reflexion aller Möglichkeiten und Handlungsimpulse, ohne dass es letztendlich zu einem entschiedenen Handeln kommt. Ständiges Grübeln kann sich letztendlich bis hin zur **Resignation** steigern. In **Tabelle 3.15** werden die eben beschriebenen Pole als Seins-Zustände bezeichnet, in denen der Kontakt mit der Gegenwart fehlt.

Tabelle 3.15: Auswirkung der Gegenwartspräsenz auf die Verhaltensqualität

Kontakt mit der Gegenwart	Sein	Handeln	Sein
vorhanden	Achtsamkeit	Ich-Bewusstsein	Flow-Erleben
fehlt	Resignation	Entfremdung	Aktionismus

In dem Bereich des Ich-Bewusstseins (vgl. Abbildung 3.11) besteht die Möglichkeit, sich bewusst für eine Handlung zu entscheiden und durch die Unterstützung einer volitionalen Steuerung eine Handlung auszuführen. So könnte z. B. die Wahrnehmung der eigenen Körpersignale darauf hinweisen, dass ein Bedürfnis nach Pause und Erholung besteht. Trotz der inneren Impulse die aktuelle Tätigkeit fortzuführen, kann im Sinne einer gerichteten Achtsamkeit eine Handlung entgegen den momentanen Impulsen durchgeführt werden. Umgekehrt kann sich auch dafür entschieden werden, die Flow-Wahrscheinlichkeit dadurch zu erhöhen, dass unter Berücksichtigung der eigenen Wertvorstellungen und der motivationalen Lage eine Tätigkeit ausgewählt wird, bei der möglichst wenig volitionale Verhaltenssteuerung benötigt wird.

¹¹¹ Sicherlich kann es noch weitere Ursachen für derartiges Verhalten und Zustände geben.

¹¹² Ein typisches Beispiel hierfür ist das ausgiebige Fensterputzen während einer Prüfungsphase.

Oftmals ist es schwierig, sich die eigene Bedürfnislage bewusst zu machen. Hierzu bedarf es einen besonderen Kontakt zu der eigenen Leiblichkeit, welcher uns über die bewusste Wahrnehmung aller Sinnesempfindungen in der Gegenwart verankern kann. Es bedarf einer ausgeprägten Spürfähigkeit, um auch im Sinne Gendlins (1981) herauszufinden, welche Handlung sich in diesem Augenblick „stimmig“ anfühlt.

Nach diesen Ausführungen kann nun argumentiert werden, dass Menschen mit einer geringeren Achtsamkeit tendenziell eher dazu neigen, unreflektiert ihren Handlungsimpulsen zu folgen. Sie würden sich auf der beschriebenen Dimension zwischen Resignation und Aktionismus eher Letzterem zuordnen lassen. Wenn die Einheits-Erfahrung -wie postuliert- tatsächlich stark mit der subjektiven Lebensqualität verbunden ist, lässt sich folgendes Argument anführen: Je häufiger bei diesen Menschen impulsives Verhalten in Flow-Erlebnissen mündet, desto öfter werden auch Kontakte mit der Gegenwart und Einheitserlebnisse erfahren. Analog dazu neigen Menschen, die selten Flow erfahren, tendenziell eher zu einer resignativen Haltung, sofern gewolltes Verhalten mittels Willenskraft nicht mehr aufrecht gehalten werden kann. Für diese Menschen erscheint die Achtsamkeit und Akzeptanz von besonderer Bedeutung zu sein, wieder einen Kontakt mit der Gegenwart herstellen zu können.

Eine weitere Möglichkeit der Ergebnisdeutung bezieht sich darauf, dass Flow-Erleben und Achtsamkeit letztendlich auf einer *Fähigkeitsebene* untersucht wurden und keine *situative Messung* darstellen. In dem konkreten Augenblick einer Handlungsausführung erscheint es weiterhin stringent, dass durch Achtsamkeit die Auftretenswahrscheinlichkeit von Flow-Erlebnissen gefördert werden kann. Eine gesteigerte Achtsamkeit bewirkt einen unmittelbaren Kontakt zu der Gegenwart. Ist eine Person jedoch in der Regel schon sehr präsent und befindet sich bereits häufig im Einheits-Erleben, dann führen häufigere Flow-Erlebnisse proportional nicht zu noch mehr Kontakt und Oneness. Der Zuwachs an subjektiver Lebensqualität müsste demzufolge geringer sein. Aus dieser Perspektive erscheint es verständlich, dass die Wechselwirkung zwischen Flow-Erleben und Achtsamkeit negativ ist.

Als Letztes muss an dieser Stelle betont werden, dass es sich bei der gefundenen Wechselwirkung letztendlich um einen geringen Effekt handelt und insgesamt die überwiegende Erklärungskraft des Subjektiven Wohlbefindens durch den direkten Einfluss der Hauptprädiktoren „Flow-Erleben“ und „Achtsamkeit“ geleistet wird.

Fazit

In dem bisherigen Forschungsverlauf erwiesen sich Flow-Erleben und Achtsamkeit als zwei Seiten der gleichen Tür, die zu einem Oneness-Erlebnis führt. Hierbei wird angenommen, dass diese Einheitserfahrung - das Gefühl der Verbundenheit mit allem Seienden - eine wesentliche Grundlage der subjektiven Lebensqualität darstellt. Auch in der letzten Fragebogenstudie zeigten sich wieder positive Zusammenhänge zwischen Flow-Erleben und Achtsamkeit. Beide Konzepte erweisen sich als bedeutsame Prädiktoren des Subjektiven Wohlbefindens. Konträr zur formulierten Hypothese zeigte sich jedoch, dass der Einfluss des einen Prädiktors auf das Subjektive Wohlbefinden leicht zunimmt, sobald der andere Prädiktor eine geringere Ausprägung besitzt. Dieser Zusammenhang wurde durch den variierenden Kontakt mit der Gegenwart erklärt: Wenn eine Person sehr selten Flow erlebt und somit Handlungsimpulse eher reflektiert als unmittelbar umsetzt, so ist die Achtsamkeit die näher liegende Türseite zu Oneness-Erlebnissen und einer Präsenz im Hier und Jetzt. Analog dazu neigen unachtsame Personen mit gesteigerter Impulsivität zum Aktionismus. Ihr Subjektives Wohlbefinden hängt stärker von der Fähigkeit ab, aufkommende Verhaltensimpulse positiv als Flow-Erlebnisse umsetzen zu können.

Für weitere Überprüfungen des Modells bedarf es jedoch einer konkreteren Definition des Konzepts „Oneness“, auf deren Grundlage es auch operationalisiert werden könnte. Hierbei wäre es vorteilhaft, die Experience Sampling Methode für situative Messungen einzusetzen. Auf diese Weise könnten Flow-Erleben und Achtsamkeit als aktuelle Bewusstseinszustände erfasst werden. Mittels Zeitreihenanalysen wäre es möglich, die positive Wirkung der Achtsamkeit auf die Auftretenswahrscheinlichkeit von Flow-Erlebnissen fundierter zu belegen. Außerdem könnte eine differenzierte Erfassung der Achtsamkeit als gerichtete und ungerichtete Form zusätzlichen Aufschluss über die Wirkungszusammenhänge liefern.

Abschließend lässt sich festhalten, dass es sich bei dem Oneness-Modell um einen vielversprechenden Erklärungsansatz handelt, um die konzeptionellen Überschneidungen von Flow-Erleben und Achtsamkeit auszudifferenzieren. Es wird postuliert, dass letztendlich das Oneness-Erlebnis der entscheidende Vermittler zwischen Flow-Erleben, Achtsamkeit und dem Subjektiven Wohlbefinden darstellt. Für die Beantwortung der dritten Teilfragestellung der Gesamtuntersuchung lassen sich somit folgende Ergebnisse festhalten:

1. Es kann davon ausgegangen werden, dass Flow-Erleben über einen Kontakt mit der Gegenwart in die Oneness-Erfahrung führt. Dies gilt ebenso für die Achtsamkeit.
2. Achtsamkeit ist für die situative Auftretenswahrscheinlichkeit vom Flow-Erleben von entscheidender Bedeutung. Je achtsamer eine Person ist, umso häufiger erlebt sie Flow.
3. Die Effekte von Flow-Erleben und Achtsamkeit auf die subjektive Lebenszufriedenheit sind im geringen Maße kompensatorisch. Das heißt, sobald über eine hohe Ausprägung von entweder Flow-Häufigkeit oder Achtsamkeit der Kontakt zur Gegenwart schon häufig hergestellt wird, nimmt die Bedeutsamkeit des jeweils anderen Prädiktors auf das Subjektive Wohlbefinden ab.

3.4 Analyse der Kontakt-Improvisations-Szene

„In einem intensiven Contact-Tanz kann ich das Leben in meinem ganzen Körper spüren. Genau dieses Gefühl der Lebendigkeit wünsche ich mir auch in meinem Alltag.“

(Jörg Hassmann, 2006)¹¹³

Im Folgenden wird der vierten Teilfragestellung nachgegangen: „Welche Einflüsse im Sinne der Positiven Psychologie besitzt die Kontakt-Improvisationsszene aufgrund von bestehenden Normen und Werten auf ihre Mitglieder?“

Nachdem einleitend auf der Grundlage der bisherigen Forschungsergebnisse die deutsche Contact-Szene genauer beschrieben wird, werden vier implizit wirksame Normen und Werte herausgearbeitet, welche meinen Beobachtungen nach einen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung der Contact-Tänzer besitzen könnten. Es wird postuliert, dass im Sinne der Positiven Psychologie die aktive Teilnahme an der Contact-Szene zu einer „Vermehrung des Positiven im menschlichen Leben [durch die Förderung] menschlicher Stärken, Fähigkeiten, Tugenden oder Ressourcen“ führt (Auhagen 2004, 3). In der Diskussion der Pilotstudie wurde die Hypothese formuliert, dass durch das Praktizieren der Kontakt-Improvisation eine besondere Art der Selbsterfahrung stattfindet. Es konnten klare Hinweise gefunden werden, dass sich in der Praxis der Kontakt-Improvisation eine Reihe von lebensweltlichen Themen spiegeln. „Eine besondere Faszination für alle, die sich mit Contact eine Zeit lang beschäftigen, ist die Parallelität von Alltagsleben und Kontakt-Improvisation“ (Hassmann 2009)¹¹⁴. Der besonders annehmende und wertschätzende zwischenmenschliche Umgang innerhalb Contact-Szene eröffnet meiner Auffassung nach einen Erfahrungsraum, der die Tänzer dazu einlädt, persönliche Themen zu erspüren und sich selbst neu auszuprobieren. Hierdurch können in belastenden und als problematisch erlebten Lebensbereichen neue Perspektiven und Verhaltensstrategien aufgebaut werden. Es wird postuliert, dass der beschriebene Erfahrungsraum zugleich die Möglichkeit bietet, diese Themen nicht nur zu reflektieren, sondern auch zu bearbeiten und dadurch auch die psychische Gesundheit zu fördern. Aus diesem Grund wird zusätzlich überprüft, welche *impliziten psychotherapeutischen Wirkungen* die Kontakt-Improvisation besitzt.

Im bisherigen Forschungsverlauf wurde primär der Zusammenhang zwischen Kontakt-

¹¹³ Persönliche Mitteilung, Contact Workshop Marburg 2007.

¹¹⁴ Interview Berlin, 2009.

Improvisation, Flow-Erleben und Lebensqualität quantitativ-empirisch untersucht. Im Folgenden wird nun ein qualitativ-deskriptives Vorgehen gewählt, um zeigen zu können, auf welche Weise die Kontakt-Improvisation unabhängig von Flow-Erlebnissen die Fähigkeit schult, die subjektive Lebensqualität zu steigern. Dies ist eine wesentliche Grundlage, Kontakt-Improvisation als eine Form der Lebenskunst bezeichnen zu können.

Die Contact-Szene und ihre Normen & Werte

Kontakt-Improvisation ist in der Allgemeinbevölkerung in der Regel nicht bekannt. Dennoch kann behauptet werden, das Contact extrem verbreitet ist. Wie bereits erwähnt wird aus über 40 verschiedenen Ländern auf allen 5 Kontinenten von regelmäßigen Jams und Workshops berichtet. Einer eigenen Schätzung nach umfasst die deutsche Contact-Szene über 3000 Contact-erfahrene Tänzer. Hierbei sind auch diejenigen mit eingeschlossen, die nicht regelmäßig Kurse besuchen, sondern lediglich (unregelmäßig) Jams, Workshops und Festivals aufsuchen. Die Altersverteilung liegt bei den erhobenen Stichproben im Durchschnitt zwischen 25 und 41 Jahren ($N=431$, $\bar{X}=33,5$, $SD=8,1$). Der Bildungsgrad ist als sehr hoch einzustufen, die meisten Tänzer besitzen ein abgeschlossenes Hochschulstudium. Es kann davon ausgegangen werden, dass sich die Mitglieder der Contact-Szene von Menschen der Allgemeinbevölkerung in verschiedenen Persönlichkeitsmerkmalen unterscheiden. Contacter beschreiben sich als offener gegenüber neuen Erfahrungen. Auch ihr Achtsamkeitswert liegt deutlich über dem der Allgemeinbevölkerung. Dies kann zum Einen an dem ebenfalls größeren Anteil an meditationserfahrenen Contactern liegen, zum Anderen weisen die Fragebogendaten darauf hin, dass durch die Praxis der Kontakt-Improvisation speziell auch die Achtsamkeit gefördert wird. Die Ergebnisse der Internet Studie über Besonderheiten der deutschen Contact-Szene zeigen, dass ihre Mitglieder im Durchschnitt ein höheres Subjektives Wohlbefinden besitzen und mehr positive Affekte im Alltag erleben.

Eine auffallende Besonderheit der Contact-Szene ist die internationale Vernetzung der Tänzer untereinander. „The common interest establishes a strong bond. It’s common, for instance, for a dancer living in Boulder, Colorado, to travel to Berlin, Germany, phone a contacter he never met before, and after a brief conversation, be offered a place to stay” (Pallant 2006, 125). Die Contact-Szene ermöglicht es, auf sehr einfache Weise in unterschiedlichste Länder zu reisen und sich schnell „zu Hause“ zu fühlen. „The contact

scene is like a huge family, where you have a second removed cousin in almost every country. It is a very safe and easy way to travel. The structure and the ‘social code’ of contact festivals are international” (Waters 2008).¹¹⁵ In der Contact-Szene ist es sehr leicht, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. So zeigte sich in der Mosbach-Studie, dass durch die intensiven Begegnungen im Tanz eine Nähe und Vertrautheit hergestellt wird. Bei Wochenendworkshops, Jams und mehrtägigen Festivals entstehen zwischen einzelnen Workshops immer wieder Freiräume, in denen Begegnung auch außerhalb der Tanzfläche stattfinden kann.

Wie in der Entwicklungsgeschichte der Kontakt-Improvisation schon beschrieben, war der Aspekt der Gruppe bzw. Gemeinschaft von Anfang an unmittelbar mit der Tanzform verwoben. So war in den ersten Jahren das gemeinschaftliche Zusammenleben mit Bestandteil der Exploration (vgl. Kapitel 2.4 Entwicklungsgeschichte der Kontakt-Improvisation). Auch die Contact-Pioniere in Deutschland, wie Heitkamp, Koegel und Rustler, lebten gemeinsam in einem Kollektiv in Berlin (Tanzfabrik¹¹⁶). Es wäre eine weitere Doktorarbeit wert, sich der Frage anzunehmen, inwiefern Contact ein Modell und gleichzeitig Hilfsmittel für Gemeinschaftsbildung ist.¹¹⁷

Novack (1990) beschreibt Contact als Phänomen seiner Zeit, als ein „social movement“, welches die gesellschaftliche Diskussion aus einer Phase des Wandels der USA konserviert. „Contact is a model for social behaviour. [...] It is a non-hierarchical notion, each person is equal and each one has total responsibility for themselves and their behaviour“ (Novack 1990, 12). Themen wie Freiheit, Gleichheit und Körperlichkeit werden im Tanz widerspiegelt. Kontakt-Improvisation transportiert eine Reihe von humanistischen Werten, welche die Grundlage für die gesamte Contact-Szene und die in ihr entstandene „Kultur“ bilden. Kultur wird hier als Wissen von Fähigkeiten, Werten, Normen und Gewohnheiten verstanden, welche die Mitglieder der Contact-Szene annehmen. Die Kultur wird ständig neu kreiert und verändert. Daher ist nicht davon auszugehen, dass sie von allen Mitgliedern der Contact-Szene auf identische Weise erlebt wird.

Im Folgenden werden nun vier latent bestehende Normen und Werte postuliert und untersucht, welche als implizite Prinzipien innerhalb der Contact-Szene wirksam sein könnten: 1. Eigenverantwortung, 2. Genussorientierung, 3. Gleichheit und 4. Freiheit.

¹¹⁵ Podiumsdiskussion Freiburger History Talk 2008.

¹¹⁶ URL: <http://www.tanzfabrik-berlin.de>, Zugriff 2.6.2010.

¹¹⁷ Zu diesem Thema wurden bereits mehrere Forschungsarbeiten erstellt, vgl. Pallant (2006, 140).

1. Eigenverantwortung

Immer wieder wird in Kursen und Workshops darauf hingewiesen, dass jeder Tänzer selbst dafür verantwortlich ist, seine persönlichen Grenzen nicht nur mitzuteilen, sondern auch dafür zu sorgen, dass sie eingehalten werden. Eine klassische Übung hierfür habe ich von Prof. Heitkamp gelernt: Ein Tänzer legt sich auf den Boden, während der Partner langsam mit seinen Füßen immer mehr Gewicht in verschiedene Körperteile gibt, bis die untere Person „stopp“ sagt. So kann es sein, dass z.B. auf dem Oberschenkel das ganze Gewicht abgegeben werden kann, wobei auf dem Ellbogen oder gar dem Kopf sehr schnell die eigene (Schmerz-) Grenze geäußert wird ist. Analog dazu, wenn in einem Duett für einen Tanzpartner die Nähe oder vielleicht auch die Intensität unangenehm wird, muss diese unmittelbar darauf reagieren und sich Raum verschaffen.¹¹⁸ So kann z. B. durch gestreckte Arme die Distanz zwischen den Tänzern vergrößert werden. Wenn dies nicht reicht, sollten gerade Anfänger immer wieder motiviert werden, genau an dieser Stelle aus dem Kontakt zu gehen und z. B. eine Zeit lang sich alleine zu bewegen. „Sie brauchen dafür auch keine Begründung abzugeben. Sie müssen auch nicht erst warten, bis sie verstehen, warum sich etwas gerade nicht gut anfühlt, es ist nur wichtig, dass sie selbst für sich sorgen. Der Tanzpartner kann schließlich nicht immer spüren, wie es mir gerade geht“ (Hassmann 2009).¹¹⁹

Die Basis für ein sich wirklich aufeinander einlassen und „Ja“ sagen im Tanz ist das Vertrauen, dass mein Tanzpartner nur mit mir tanzt, wenn er es auch will. Mit dem Vertrauen, dass der Andere ebenfalls eigenverantwortlich seine Grenzen vermittelt, darf den eigenen Impulsen gefolgt werden, ohne dabei ignorant oder uneinfühlsam zu sein. „Wenn ich mich die ganze Zeit darum kümmere, ob die andere Person vielleicht gar nicht mit mir tanzen will, komme ich nicht in meinen Tanz. Da ist jeder für sich selbst verantwortlich. Ich springe ja schließlich auch niemanden einfach von hinten an, den ich nicht kenne oder einschätzen kann!“, erklärt der aus der Schweiz stammende Contact-Lehrer Adrian Russi.¹²⁰

Auch die eigenen Grenzen, wie z. B. die der körperlichen Erschöpfung und des Ruhebedürfnisses, werden immer wieder ins Bewusstsein gerufen. Auf dem Freiburger

¹¹⁸ Wenn ich unterrichte, verwende ich häufig eine Mouse au Chocolat-Metapher: Bis zu einem gewissen Punkt schmeckt diese Creme köstlich, doch manchmal können schon wenige Löffel Übelkeit hervorrufen. Das Geheimnis besteht darin, rechtzeitig aufzuhören.

¹¹⁹ Interview Berlin 2009.

¹²⁰ Persönliche Mitteilung Freiburg (Adrian Russi organisiert zusammen mit Angela Doni und Carolyn Waters das Moskau-Contact-Festival)

Contact Festival beispielsweise hängen hierfür sogenannte „Safty-Rules“ in jedem Studio in großen Buchstaben als Plakat an den Wänden. Einige dieser Sicherheitsregeln sind in **Tabelle 3.16** dargestellt:

Tabelle 3.16: Sicherheitshinweise für Contact-Jams

Auszug aus den Sicherheitshinweisen des Contact-Festivals Freiburg 2009	
1.	Warm up well.
2.	Take responsibility for your own safety in the dance.
3.	Be attentive to your limits, communicate about any injuries or sensitive parts of your body. Respect the wishes and limits of your partners as well.
4.	Drink a lot of water.
5.	Allow yourself to rest. If you are tired or overwhelmed it might be helpful to take time for yourself - to sit and watch, to step outside for some fresh air, to take a nap or even miss a class.
6.	If you don't want to dance with somebody, don't dance with him or her.
7.	Contact can be very sensual. With time we learn how to use all parts of the body for functional movement, even in ways that could be considered inappropriate in other contexts. However, if you feel the dance becomes too sexual or intrusive, you don't need an excuse for stopping the dance. You can simply walk away.

Der zweite Sicherheitshinweis bezieht sich insbesondere auf die eher akrobatischen und damit auch risikoreicheren Bewegungssequenzen. Wenn ich mich von einer Person auf die Schultern heben lasse, so bleibt es dennoch meine eigene Verantwortung, wieder einen sicheren Weg zum Boden zu finden. Auch hier gilt der bereits erwähnte Grundsatz von Daniel Lepkoff: „You can only fly as high as you can fall“ (Lepkoff 2009¹²¹). Zu jedem Augenblick müssen die Tänzer bereit sein, sich selbst aufzufangen. Ein Beispiel, wie diese fundamentale Grundhaltung der Eigenverantwortung trainiert wird, verdeutlicht die im Kurzprofil von Adrian Russi beschriebene Contact-Übung „Not reliable support“: In einem Duett haben beide Tänzer die Aufgabe auf der einen Seite viel Gewicht abzugeben und dadurch eine gemeinsame Balance zu finden. Auf der anderen Seite haben sie auch die Instruktion immer wieder plötzlich aus dem Kontakt zu springen, so dass sich der Tanzpartner selbst auffangen muss.

Meiner Einschätzung nach wird die Eigenverantwortung nicht nur zur Wahrung der physischen Sicherheit so explizit betont, sondern vor allem auch, weil es beim Contact leicht zu Situationen kommen kann, in denen persönliche/psychische Grenzen überschritten werden. So klar und deutlich Sicherheitsregeln auch formuliert sein mögen, darf die Schwierigkeit ihrer Umsetzung nicht unterschätzt werden. Auch wenn immer wieder trainiert wird, „Nein“ zu sagen, und den Teilnehmern ihre Eigenverantwortung vor Augen geführt wird, kann es dennoch extrem schwierig sein, die eigenen Grenzen zu wahren. Wenn z. B. in einem Workshop eine nach dem Zufall zugeteilte Partnerarbeit

¹²¹ Interview Berlin 2009.

angeleitet wird, so ist es kein Leichtes, sich aus dieser Struktur zu lösen. Es bedarf besonderer Entschiedenheit und Mut, einfach aus dem Kontakt zu gehen und die andere Person ohne Partner stehen zu lassen. Hierzu ein Beispiel: In den von mir 2005 bis 2009 durchgeführten Contact-Kursen im Rahmen des Hochschulsports an der Universität Marburg gab es jedes Semester einen geringen Prozentsatz an Teilnehmern, die sich zwar für den Kurs eingeschrieben hatten, jedoch nach ein bis zwei Unterrichtseinheiten nicht wieder kamen. Nach Beendigung des Contact-Kurses im WS 2008/2009 habe ich per E-Mail die nicht wiedergekehrten Teilnehmer gebeten, mir Rückmeldung zu geben, warum sie sich gegen den Kurs entschieden haben. Die Meisten gaben an, einfach keine Zeit bzw. „Lern-Stress“ gehabt zu haben. Eine Teilnehmerin antwortete ausführlicher: Sie erzählte, dass es für sie äußerst unangenehm gewesen sei, weil sie sich in den Partnerarbeitsphasen gefangen gefühlt habe. Sie hätte keinen anderen Weg für sich gesehen, diese Situationen zu vermeiden, als dem Kurs fern zu bleiben.

Es kann festgehalten werden, dass die Eigenverantwortung ein propagierter Wert innerhalb des Contact-Settings darstellt, es jedoch gleichzeitig auch eine permanente Herausforderung ist, diesem gerecht zu werden. Die aktive Teilnahme an der Contactszene bietet in jedem Augenblick durch die stetige Aufforderung, Eigenverantwortung zu übernehmen, Lerngelegenheiten diese Charakterstärke zu schulen.

2. Genussorientierung

Genussorientierung bedeutet, sich lustvollen Erfahrungen zuzuwenden, um diese mit allen Sinnen zu erspüren. Das Wort „Genussorientierung“ wird als die sinnliche Steigerung einer bloßen Bedürfnisbefriedigung verstanden. „Genuss geht nicht nebenbei!“, „Genuss muss erlaubt sein!“ und „Genuss braucht Zeit!“, lauten die ersten Regeln der „Kleinen Schule des Genießens“ aus der euthymen Therapie nach Lutz (2000). Durch folgende Beschreibungen der Contact-Szene soll gezeigt werden, dass im dem Kontext der Wochenendjams, Workshops und Festivals die Tänzer explizit aufgefordert werden, sich ihren körperlichen Bedürfnissen nach sowohl Bewegung und Aktivität als auch Ruhe und Entspannung hinzugeben. Es herrscht eine Atmosphäre, in der die „Uhrenzeit“ nicht zu existieren scheint und in der das „Nichts-Tun“ kein schlechtes Gewissen erzeugt, sondern zelebriert werden darf.

In der Regel wird auf mehrtägigen Contact-Events dreimal am Tag Essen serviert bzw. gemeinsam vorbereitet. Es kann bis spät in die Nacht getanzt werden und wer müde ist, kann sich jederzeit überall einfach auf den Boden legen, um zu schlafen. Selbst in

Workshops ist es keine Seltenheit, dass sich Tänzer an den Rand legen, um sich auszuruhen. Häufig bilden sich auf Festivals kleine Gruppen, die sich vor den Tanzsälen unterhalten, gemeinsam zum See fahren oder sich z. B. ein Taxi teilen, um eine Sauna zu besuchen. Diese extreme Freiheit und das Überangebot an Genussmöglichkeiten stellt für viele Teilnehmer erst mal eine Überforderung dar. Im Berufsalltag gilt es meist, Termine einzuhalten, Erwartungen zu erfüllen und eigene Bedürfnisse hintenanzustellen. Das Besondere in der Contact-Szene und der Festivalkultur ist meiner Meinung nach, dass jeder zunächst auf sich selbst zurückgeworfen wird. In kaum einem anderen Kontext sehe ich mich so deutlich der Frage gegenübergestellt: „Was will ich eigentlich?“.

Als allgemeine Orientierungshilfe für Entscheidungen und bei der Handlungsplanung auf Jams und Festivals verwende ich in Einführungskursen häufig den Begriff des „Genusskompasses“. Dieser entspricht der von Rosenberg (2004)¹²² propagierten Frage: „Was würde dein Leben in diesem Augenblick noch genussvoller/angenehmer machen?“ (vgl. Rosenberg 2005, 87ff). Mit Hilfe dieser Frage versucht Rosenberg in seinem Kommunikationstraining, die Negativspirale gegenseitiger Vorwürfe zu unterbrechen und den Fokus auf die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu richten. In seinem Modell zur gewaltfreien Kommunikation geht er davon aus, dass die meisten interpersonellen aber auch internationalen Konflikte aus der mangelnden Fähigkeit resultieren, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, zu benennen und ggf. einen Wunsch aus ihnen ableiten und äußern zu können. Es kann davon ausgegangen werden, dass die Fähigkeit, seine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und diese auch in angemessener Weise nachgehen zu können, von zentraler Bedeutung für die subjektive Lebensqualität ist. Eine wichtige Voraussetzung zur Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse stellt dabei die Spürfähigkeit dar. Diese kann auch als eine Achtsamkeit gegenüber den eigenen Empfindungen verstanden werden.

In den folgenden Ausführungen soll gezeigt werden, wie innerhalb der Contact-Szene durch Körperarbeit und Entspannungsübungen die beschriebene Spürfähigkeit und das Benennen von Bedürfnissen geschult wird.

¹²² Marsha Rosenberg ist der Begründer des Trainings der Gewaltfreien Kommunikation (GFK).

Körperarbeit, Spürfähigkeit und Entspannung

Hinter dem sehr anstrengend klingenden Begriff „Körperarbeit“ verstecken sich verschiedene Körper-Massage- und Dehnungstechniken. In der Regel beinhaltet eine Contact-Jam und fast jeder Contact-Workshop sogenannte „Body-Work“ – Phasen (vgl. Kirschner 2004, 114ff). Für die empfangende Person besteht die einzige Aufgabe darin, zu *genießen*, sofern die Berührungen als angenehm empfunden werden. Wenn sich z.B. etwas unangenehm anfühlt, so ist die empfangende Person im Sinne der bereits erwähnten Eigenverantwortung aufgefordert, eine konkrete Bitte zu formulieren, wie die Berührung verändert werden könnte, damit sie sich angenehmer anfühlen würde. Immer wieder beobachte ich in Anfängerkursen, dass es für viele Menschen eine Herausforderung darstellt, sich selbst die Erlaubnis zu geben, zu genießen. Oftmals bereitet es den Teilnehmern große Schwierigkeit, die Körperarbeit zu empfangen, innerlich loszulassen und ohne schlechtes Gewissen anzunehmen. Für diese Menschen bietet die Körperarbeit eine besondere Lerngelegenheit, nicht nur annehmen zu können, sondern dabei sogar noch konkrete Wünsche zu formulieren.

Je nachdem, wer die Körperarbeit anleitet bzw. gibt, fließen unterschiedliche Techniken wie zum Beispiel Shiatsu, Thai-Massage oder Feldenkrais mit ein. Sofern es der Tanzraum zulässt, behandeln sich die Tänzer auch ohne Anleitung gegenseitig am Rande einer Jam. Auch der Tanz an sich kann aufgrund des intensiven physischen Kontakts als eine Art „Bewegungs-Massage“ bezeichnet werden. Körperteile und -Regionen, die im Alltag häufig durch langes Sitzen, Stress und körperliche Anstrengung oftmals nur funktionieren sollen, erfahren liebevoll-anehmende Aufmerksamkeit und werden zur Quelle von Genusserlebnissen.

Die Möglichkeit, sich jederzeit aus dem allgemeinem Geschehen zurücknehmen zu können, sich von eigenen Leistungsansprüchen und externen Stressfaktoren durch Entspannungsphasen befreien zu können, kann als besonders wichtiger Aspekt der Genussorientierung innerhalb der Contactszene angesehen werden. Jörg Hassmann verweist auf das Verhalten von Tieren wie z. B. der Katze, die einen Großteil ihres Tages damit verbringt, herumzuliegen und zu beobachten, was ohne ihr Dazutun passiert.¹²³ Im sogenannten „Underscore“ beschreibt Stark Smith eine der Jam zugrunde liegende Struktur von einzelnen Phasen und Zuständen, die von den Tänzern allein und auch als Gruppenprozess im Rahmen einer Jam durchlaufen wird (vgl. Stark Smith 2008, 90ff).

¹²³ Interview Freiburg 2009, siehe Kurzprofil im Anhang.

Hierbei beschreibt sie die Phase des sich auf den Boden Legens und Ankommens als eine wichtige Voraussetzung für einen erfolgreichen Einstieg in das Jammen (vgl. 2.4 Weiterentwicklungen und Erscheinungsformen). „Before you can start to dance, you not only physically, but also energetically, need to arrive in this room and your body” (Stark Smith 2005).¹²⁴ Nicht nur auf Jams, auch in den Workshops und Kursen, geht es als Erstes darum, in seinem eigenen Körper anzukommen. Ähnlich wie beim Yoga die Shavasana Position¹²⁵, beinhalten Contact-Workshops in der Regel auch Phasen der Entspannung und bewusste Wahrnehmung aller Empfindungen.

In einem Warm-up auf dem Moskauer Improvisationsfestival 2007 ließ Caroline Waters die zweihundert Teilnehmer der Jam anfangs eine halbe Stunde lang sich auf dem Rücken legen. Sie hatten einzig und allein die Aufgabe, ihren Kopf von links nach rechts so langsam wie möglich zu rollen. Dabei wiederholte sie immer wieder die Frage, ob es möglich sei, sich noch langsamer zu bewegen. „Learning to relax is a very important ingredient for Contact. Relaxation frees up energy. We can relax and remain fully engaged in the dance” (Caroline Waters 2007).¹²⁶

Angela Doni, eine der bekanntesten Contact-Lehrerin im osteuropäischen Raum, beschreibt in ihrem Kurzprofil im Anhang eine Übung, in der die Entspannung in Form von „lazyness“ mit in den Tanz integriert werden soll. Hierbei handelt es sich um eine Form der körperlichen und sinnlichen Genussorientierung, die auf einer ungerichteten Achtsamkeit basiert. „Come as you are and dance with what is there.“, lautete eine häufige Instruktion von Stark Smith insbesondere in den Morgenstunden eines mehrtägigen Workshops in Freiburg 2005. Wer müde war, sollte sich langsam und träge bewegen, wer wach und glücklich war, konnte herumspringen und singen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Kontext der Kontakt-Improvisation konstant dazu auffordert, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und ihnen in einer angemessenen und eigenverantwortlichen Form Raum zu geben. Im Tanz kommt es darauf an, loszulassen und den eigenen Genuss in der Bewegung und im Kontakt mit Anderen zu maximieren. Wie bereits beschrieben, ist diese innere Ästhetik ein wesentlicher Kern der Kontakt-Improvisation.

¹²⁴ Mitschrift eines Einführungskurses zum Underscore, in Freiburg 2005.

¹²⁵ Shavasana ist eine Position im Yoga, in der sich auf dem Rücken gelegt wird, um zu entspannen.

¹²⁶ Aufzeichnung meines Bewegungstagebuchs, E-Mail -Kontakt 2010. Caroline Waters ist eine der drei Hauptorganisatoren des Moskauer Improvisationsfestivals. Siehe Kurzprofil im Anhang.

3. Gleichheit

Im Folgenden werden Hinweise gesammelt, dass die „Gleichheit“ innerhalb der Kontakt-Improvisationsszene von besonderer Bedeutung ist. Dies ist vor allem im Tanz zu beobachten. Gleichzeitig spiegelt es sich jedoch auch in einer besonders hohen sozialen Kompetenz und politischem Engagement im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung wieder. In der Kontakt-Improvisation führen und folgen beide Tänzer im gleichen Maße. Sicherlich können sich auch Tänze ergeben, in denen einer der Partner dominanter ist, oder wo die Rollen im Vorhinein abgesprochen wurden. In der freien Improvisation lösen sich jedoch jegliche Rollenverteilungen auf. Eine zierliche Frau kann einen großen kräftigen Mann heben, während ein Mann weibliche Qualitäten wie Nachgiebigkeit, Sanftheit und Einfühlsamkeit in den Tanz einbringen kann. Männer tanzen mit Frauen, Männer mit Männern und Frauen mit Frauen. Wie in dem Kapitel über die Entwicklung der Kontakt-Improvisation beschrieben, wird in der Regel in dieser Tanzszene zwischen Performer und Choreograf keine Hierarchie hergestellt. Auch zwischen Schüler und Lehrer bzw. Anfänger und Fortgeschrittenem wird während einer Jam nicht unterschieden. „A contacter



Abbildung 3.13: Jam Freiburg Festival 2011
(Foto: Patrick Belaart)

does not receive a different color belt or T-Shirt celebrating increased levels of proficiency” (Pallant 2006, 42). Das Prinzip des rollenden Kontaktpunktes bleibt immer das gleiche. Wie der Schnappschuss einer Jam in **Abbildung 3.13**

verdeutlicht, gibt es auf den ersten Blick keine visuellen Merkmale auf Grund derer sich die Tänzer auf der Tanzfläche in Hierarchiestrukturen einordnen ließen.

Ein großes Festival funktioniert nur auf der Grundlage einer ausreichenden sozialen Kompetenz der Teilnehmer und der Bereitschaft, sich in die Gruppe einzuordnen. Es braucht die Fähigkeit des einzelnen, gemeinsam etwas zu gestalten und den individuellen Lebensraum einem Gruppenprozess unterzuordnen. Teilweise schlafen bis zu 250 Menschen in einer Halle, es gibt ausschließlich Gemeinschaftsduschen und das Essen ist oftmals mit langem Anstellen verbunden. Die reibungslose Rahmengestaltung großer

Festivals ist nur möglich, wenn jeder einen kleinen Teil dazu beiträgt, z.B. dadurch, seine Teller zu spülen, Klopapierrollen aufzufüllen, beim Kochen zu helfen oder die Halle zu wischen. Besonders deutlich zeigt sich meiner Meinung nach die soziale Kompetenz in der Gestaltung der bereits beschriebenen Worklabs. Es erfordert ein hohes Maß an Absprachefähigkeit, sich auf einen selbstorganisierten Lernprozess einzulassen. Die Tatsache, dass z.B. 30 Teilnehmer zum Thema „Flow-Erleben“ sich gemeinsam ohne klar vorgegebene Struktur oder Leitung auf eine Wiese setzen, eigenständig Untergruppen bilden, in diesen experimentieren und diskutieren, um dann 90 Minuten später ihre Entdeckungen der Großgruppe vorzustellen, halte ich für mehr als bemerkenswert.

Nach meinen Beobachtungen beschränkt sich die Betonung der Gleichheit nicht auf die Tanzszene, sondern wird von Contactern überdurchschnittlich intensiv auch nach außen getragen. Ohne hierfür empirische Belege anführen zu können, unterstelle ich der Contact-Szene im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung ein hohes Maß an sozialem sowie gesellschaftlichem Verantwortungsbewusstsein. Beispielsweise wird immer wieder von Contact-Aktivist*innen berichtet, die in Kriegsgebieten zwischen den Fronten mit Duetten bestehend aus beiden Konflikt-Parteien (z. B. Israelis und Palästinensern) performen. Sie fordern implizit durch diese symbolischen Darbietungen beide Parteien auf, in einen „menschlichen Kontakt“ zu treten und zu kommunizieren. In der Arbeit von Daniel Goldman „Bodies on the Line: Contact Improvisation and Techniques of Nonviolent Protest“ (2007), wird beschrieben, wie Contact immer wieder auch in anderen Kontexten als Protestmittel für soziale Gerechtigkeit eingesetzt wurde.

Zur Förderung der Integration von behinderten Menschen in der Contact-Szene wurde zum Beispiel auf dem Lehrertreffen des WECCIF¹²⁷ Festivals (2009) in San Francisco, ein Workshop angeboten, wie im Unterricht eine integrierende Sprache verwendet werden kann. So wurde empfohlen, nicht zu sagen „geht“ durch den Raum, sondern „bewegt“ euch durch den Raum.

Ein Blick auf die Schattenseite dieser nach außen getragenen Werte der Gleichheit und des sozialen Engagements wirft die Frage auf, wieso sich die Contact-Szene fast ausschließlich aus Menschen zusammensetzt, die aus der oberen Mittelschicht stammen und bis auf wenige Ausnahmen von weißer Hautfarbe sind. Letztendlich ist es ein Privileg der finanziell besser situierten Menschen, sich einen wöchentlichen Contact-Kurs in Höhe von bis zu 60€ pro Monat oder ein fünftägiges Festival für 250€ - 350€ leisten zu können. Es

¹²⁷ WECCIF= West-Coast Contact-Improvisation Festival

ist eine Form von Luxus, sich einfach ein Ticket nach San Francisco, Tokio oder Rio de Janeiro kaufen zu können, nur um tanzen zu gehen. Der Aspekt der Gleichheit kann meiner Meinung nach auch sehr kritisch betrachtet werden. Bei einem Blick hinter die Kulissen zeigt sich in der Praxis, dass dieses Prinzip teilweise nur mit Einschränkungen umgesetzt wird. Es könnte z.B. argumentiert werden, dass es keine Bemühungen gäbe, Hierarchien abzubauen, wenn sie nicht auch existieren würden. Trotz des Gleichheitsprinzips tanzen fortgeschrittene Tänzer vermehrt untereinander. Eingeladene Contact-Lehrer bekommen auf vielen Festivals eine Sonderbehandlung, wie private Schlafgelegenheit oder getrennte Essensausgabe. Die meisten Contact-Tänzer leisten sich ein Festival als Urlaubsbonus, wohingegen andere Tänzer mehrere Stunden pro Festivaltag in der Küche kochen helfen oder die Toiletten putzen müssen, um sich als Helfer eine finanzielle Vergünstigung zu erarbeiten. Immer wieder besuchen auch blinde Menschen oder Rollstuhlfahrer die Jams und Festivals. Meist sind Räumlichkeiten und Struktur der Festivals so aufgebaut, dass sich diese Menschen nicht ohne Begleitung frei bewegen können. Hier besteht noch deutlicher Entwicklungsbedarf, bestehende Werte in gelebte Routine umzusetzen.

Es kann dennoch festgehalten werden, dass innerhalb der Contact-Szene die Themen Gleichheit, soziale Gerechtigkeit und soziale Kompetenz im Sinne einer Absprachefähigkeit eine besondere Aufmerksamkeit erfahren.

4. Freiheit

Im folgenden Abschnitt wird gezeigt, dass sich innerhalb der Kontakt-Improvisations-Szene der Wert der individuellen Freiheit nicht nur auf das eigene Bewegungsverhalten und auf die Möglichkeit zum kreativen Ausdruck auswirkt, sondern dass hierdurch auch eine besondere Form der zwischenmenschlichen Kontaktgestaltung und Autonomieentwicklung gefördert wird.

Das Freiheitsprinzip spiegelt sich sehr deutlich im Tanz wieder. Die Praxis der Kontakt-Improvisation macht den Tänzern keine Vorgaben, wie sie sich zu bewegen haben. Dieser Aspekt ist auch in der Studie von Kirschner (2004a) als drittstärkster Motivationsgrund nach der Herausforderung im Körperkontakt zu tanzen und neue Körper-Bewegungserfahrungen, genannt worden, Contact zu tanzen (vgl. Tabelle 4.1). Dieses Freiheitsprinzip bezieht sich nicht nur auf die eigene Kinesphäre, sondern vor allem auch auf den Raum der Anderen. Immer wieder wird darauf hingewiesen, seine Tanzpartner nicht festzuhalten und sie dadurch in ihrer Bewegungsfreiheit einzuschränken. Diese Regel

besteht vor allem aus Sicherheitsgründen. Wenn ein Arm festgehalten wird, steht er nicht mehr zur Verfügung, um bei einem Sturz den Aufprall abzufangen.

Contact bietet die Möglichkeit eigene Grenzen auszutesten und zum Teil auch zu verschieben. Im Kontext der Kontakt-Improvisation existiert meinen Beobachtungen nach eine besondere Form innerer Freiheit. Diese Freiheit besitzt den permanenten Aufforderungscharakter, neue Lösungswege zu entdecken und alte (Bewegungs-) Muster zu erweitern. Insofern kann Contact auch als eine Art „Experimental-Labor“ betrachtet werden: Jörg Hassmann beschreibt seine Faszination für den Tanz als ein kontinuierliches Forschen. „Die Kontakt-Improvisation hat sich aus der Frage ‚Was passiert, wenn ...?‘ heraus entwickelt. Contact ist keine feste Form, sie lebt von der ständigen Exploration ‚Was ist noch alles möglich?‘ In meinem Tanz und auch im Unterricht geht es für mich primär darum, diese Neugier lebendig zu halten. Es ist eine Lust auf das noch nicht Gewusste. Das ‚nicht wissen‘ und ‚nicht beherrschen‘ ist ein integraler Bestandteil von Contact. Das Abenteuer liegt in den schlichten Prinzipien, es versteckt sich in dem vermeintlich Vertrauten. Durch den „rollenden Kontaktpunkt“ kommt man in die unmöglichsten Positionen, aber nur, wenn ich ehrlich bin und nicht einfach auf vertraute Bewegungsmuster zurückgreife“ (Hassmann 2009).¹²⁸

Durch die Improvisation wird die Möglichkeit geboten, einen kreativen Ausdruck des inneren Erlebens zu finden. Contact kann äußerst albern oder auch theatralisch ernst getanzt werden. Durch die Betonung der Eigenverantwortung wird vor allem die Freiheit, jederzeit seinen eigenen Impulsen und dem persönlichen Genusskompass zu folgen, unterstützt. Auf diese Weise können auch diejenigen Persönlichkeitsanteile einer Person an die Oberfläche treten, welche im Alltag sonst nur wenig Gelegenheit finden, gelebt zu werden. „Contact teaches me to notice myself, and give myself space to breath, feel and live joyfully“ (Pfundt 2007).¹²⁹ Insbesondere Jams, welche bis in die Nacht hineinreichen, haben oftmals im wörtlichen Sinne eine „verrückte“ Atmosphäre. Die Tänzer verwandeln sich in wilde Tiere, Monster oder aufgedreht alberne Spielkinder.

Ein letzter und zugleich sehr wesentlicher Aspekt des Freiheitsprinzips bezieht sich auf die Kontaktgestaltung zwischen den Tänzern. In dem bereits erwähnten „Underscore“ von Stark Smith wird das sogenannte „**Grazing**“ beschrieben. Hiermit ist eine bewusst „unverbindliche“ innere Haltung gemeint, die phasenweise auf einer Jam eingenommen werden kann. Wie eine Kuh auf der Wiese mal hier und mal da „grast“, oder ein

¹²⁸ Interview Berlin, 2009.

¹²⁹ Interview Göttingen, 2007. Siehe Kurzprofil im Anhang.

Schmetterling von Blume zu Blume fliegt, so bewegt sich der Tänzer frei durch den Raum und „kostet“ einzelne Berührungen, ohne sich auf einen vertiefenden Kontakt einzulassen. Stark Smith selbst beschreibt diese Phase wie folgt: “[Grazing is a] warming up to interaction with others and the environment through a series of short connections - perceptual connections, physical connections. [It is] allowing your solo dance to pass into, through, and between any of these connections, in any order“ (Stark Smith 2008, 93). So kann es sein, dass sich zwischen zwei Tänzern ein Duett zu entwickeln beginnt und plötzlich der rollende Kontaktpunkt auf eine andere Person überspringt und dort weiterverfolgt wird. Oftmals betone ich in Warm-up Phasen für Jams, dass sich die Tänzer zu keinem Zeitpunkt gefangen fühlen sollen. Ein Duett zu tanzen bedeutet nicht „verheiratet“ zu sein. In jedem Augenblick besteht die Möglichkeit sich weiter durch den Raum treiben zu lassen.

Eine mögliche Kehrseite dieser Form der „Freiheit“ ist eine besondere Art der **Unverbindlichkeit**, welche meiner Beobachtung nach in der Contact-Szene in einem besonderen Maß kultiviert wird. Gerade für Anfänger kann es sehr irritierend oder sogar kränkend sein, wenn sie unvermittelt von ihrem Tanzpartner auf der Tanzfläche allein gelassen werden. „Es braucht ein gewisses Maß an Autonomie, um sich auf einer Jam wirklich wohl zu fühlen. Nicht alle Contacter schaffen den Sprung von einem strukturierten Contact-Kurs zu einer völlig offenen Jam. Für sie ist die Jam zu frei, zu offen, zu selbstbestimmt. Sie fühlen sich verloren, finden keinen Zugang, wissen nicht genau, wie sie den Kontakt herstellen können. Ich erlebe viele Menschen in der Contact-Szene, die genau diese eigenständige Qualität in einem besonderen Maße besitzen“, beschreibt der freischaffende Künstler und Contact-Lehrer Peter Aerni.¹³⁰ Der Aspekt der Autonomie zeigt sich ebenfalls in der überdurchschnittlich vorhandenen Persönlichkeitseigenschaft „Offenheit für Erfahrung“, welche für eine erhöhte Unabhängigkeit und autonome Urteilsbildung spricht (vgl. Ergebnisse der Internet-Studie). Sicherlich gibt es auch extreme Unterschiede, wie sehr einzelne Mitglieder der Szene dieses Prinzip realisieren.

Meiner Meinung nach spiegelt sich dieser Umgang auch in den Sozialkontakten zwischen den Tänzern wider. Es entstehen sehr schnell Kontakte und Gespräche, die ggf. trotz persönlicher Nähe und Offenheit genauso abrupt wieder enden können. Ka Rustler erinnert sich zu diesem Thema an folgende Situation: „Chris Aiken, Ray Chung, Christi Simson,

¹³⁰ Persönliche Mitteilung, Freiburg 2009. Siehe Kurzprofil im Anhang.

Steve Paxton und ich hatten einmal in einem Gespräch zusammen die Theorie aufgestellt, dass Contacter im Durchschnitt öfters umgezogen sind, als andere Menschen. Da sie immer wieder neue Kontakte aufbauen mussten, besitzen sie eine besondere Fähigkeit, auf der einen Seite schnell Nähe herzustellen und auf der anderen Seite Menschen auch wieder loszulassen“ (Rustler 2009).¹³¹

Wie schon bei der Diskussion um eine „zentrale“ Contact-Internetseite zu erkennen war, lässt sich zusammenfassend sagen, dass die „Freiheit des Einzelnen“ ein sehr deutlich vertretener Wert in der Contact-Szene ist. Es kann davon ausgegangen werden, dass hierdurch die Autonomie der Tänzer gefördert wird. Obwohl die Internet-Studie darauf hinweist, dass Contacter eine durchschnittlich höhere Lebenszufriedenheit besitzen, muss kritisch reflektiert werden, inwieweit sich die vermutete Zunahme an Unverbindlichkeit in der Kontaktgestaltung, längerfristig negativ auf die subjektive Lebensqualität auswirken könnte.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass sich durch die Analyse der Kontakt-Improvisations-Szene deutliche Hinweise anführen lassen, dass die aktive Teilnahme an der Contact-Szene die Persönlichkeitsentwicklung ihrer Mitglieder fördert. Durch implizite Normen und Werte werden Eigenverantwortung und die Fähigkeit, sich abgrenzen zu können, gestärkt. Auf der einen Seite lernen die Teilnehmer, „Nein“ zu sagen und ihre Grenzen nicht nur bewusst zu halten, sondern auch proaktiv zu wahren. Gleichzeitig trainieren sie auf der anderen Seite, „Ja“ zu sagen, sich lustvoll einzulassen und ihre „Genussknospen“ zu öffnen. Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen zu können, konkrete Wünsche zu formulieren sowie sich das Genießen zu erlauben, sind in einer Zeit, die geprägt ist durch Leistungsansprüche und Zeitdruck, besonders wichtige Fähigkeiten. In einem Berufsalltag, welcher immer häufiger durch Stress und Burnout geprägt wird, gehört es eher zu den Ausnahmen, dass Pausen und Entspannungsphasen eingeplant werden. Dabei ist es gerade das aktive Nichtstun, welches eine effektive Erholung gewährleisten kann. Selbst langfristige Urlaube stehen oftmals im Zeichen von Freizeitstress. Die Contact-Szene bietet dagegen eine Atmosphäre jenseits des Zeitdrucks, Konkurrenz und Hierarchienbildung. Sicherlich darf nicht so getan werden, als seien die Contacter die besseren Menschen. Auch in der Contact-Szene ließen sich soziale Ungerechtigkeiten beobachten und teilweise muss der zwischenmenschliche Kontakt als besonders unverbindlich bezeichnet werden. Dennoch lassen sich im Vergleich zur

¹³¹ Interview Berlin 2009.

Allgemeinbevölkerung ein bewussterer Umgang und eine erhöhte Sensibilität zur Herstellung einer Gleichheit und dem Abbau von Hierarchien beobachten. Dies spiegelt sich zum Einen in einem erhöhten sozialen Engagement sowie auch in einer überdurchschnittlich hohen sozialen und kommunikativen Kompetenz. Als letztes lässt sich noch betonen, dass insbesondere die Autonomie, die aktive Gestaltung der individuellen Handlungsfreiheit innerhalb der Contact-Szene, besonders gefördert wird. Innerhalb der Contact-Szene und insbesondere auf einer Jam sind die Teilnehmer in einem besonderen Maße auf sich selbst und die Frage: „Was will ich eigentlich?“ zurückgeworfen. Dies kann auf der einen Seite leicht eine Überforderung bedeuten, gleichzeitig bietet diese „Lücke“, das Fehlen von vorgegebenen Handlungsanweisungen die Gelegenheit zum Experimentieren und Raum für Kreativität und Ausdruck von sonst ungelebten Persönlichkeitsanteilen.

Im Folgenden wird der Frage nachgegangen, inwieweit Contact nicht nur zur Persönlichkeitsentfaltung im Sinne der Positiven Psychologie beiträgt, sondern gleichzeitig auch eine psychotherapeutische Wirkung besitzen könnte.

Implizite therapeutische Wirkung der Kontakt-Improvisation

Wer einmal Contact selbst erfahren oder zumindest beobachtet hat, weiß um die positiven Effekte der körperlichen Betätigung im Bezug auf die Ausdauer, Kraft und physische Gesundheit. Beim Praktizieren von Contact werden die Tänzer auf ganzheitliche Weise gefordert und gefördert. „In der Kontakt-Improvisation werden nicht nur physische Qualitäten angesprochen, sondern mindestens im gleichen Maße wird auch der beseelte Körper, der Leib, berührt. Über das unmittelbare Wahrnehmen und Erleben im Tanz erlangt der Mensch einen Zugang zu sich und der Welt, zu der er in einem unauflösbaren Verhältnis steht, über das er sich letztlich definiert“ (Brinkmann 1990, 9). Dieser Zugang bedeutet nicht nur, seine eigene Selbstwirksamkeit in der Bewegung und in einem kreativen Ausdruck zu spüren, sondern er beinhaltet auch eine reflexive Ebene, auf der sich der Tänzer über sich selbst und seine Lebensgestaltung bewusst wird. Im Kontext der Kontakt-Improvisation werden Zeitfenster geöffnet, in denen die eigenen Wünsche und Bedürfnisse Raum bekommen, gehört zu werden. Auch die eigenen Verhaltensmuster und persönlichen Lebensthemen überschreiten die im Alltag häufig bestehende Bewusstseinschwelle. „The dance is mirroring your life. Contacters regularly find analogies between the particulars of their dance and how they move through the day and structure their lives. Some find that the dance illuminates their daily habits“ (Pallant 2006, 140). Der Tanz bietet die Möglichkeit, bewusst mit konkreten Themen zu arbeiten und daran zu wachsen.

Derartige Überlegungen erlauben die Frage, ob Kontakt-Improvisation nicht eine Art Tanz- bzw. Körperpsychotherapie sein könnte. Diese Annahme lässt sich jedoch allein schon durch die Definition von Körperpsychotherapie widerlegen. „Zur Körperpsychotherapie zähle ich nur solche Ansätze, die über ein explizites Verständnis seelischer Veränderungsprozesse verfügen und solche Prozesse mit körperlichen und mit seelischen, d. h. sprachlichen Mitteln beeinflussen“ (Geuter, 2000a, S. 1176 zitiert aus Geuter, 2006). Obwohl Contact immer wieder auch in therapeutischen Kontexten Anwendung findet (vgl. Novack 1990, 170), handelt es sich um eine Tanzform und keine Therapie. Ihr fehlt zum Einen ein psychologisches Modell, welches versucht, seelische Veränderungsprozesse zu erklären. Zum Anderen hat sie nicht das Selbstverständnis,

therapeutisch wirken zu wollen. „Contact has similar effects to therapy, but it is definitely not a therapy. It's a dance” (Stark Smith 2005).¹³²

Da die Kontakt-Improvisation also keine *explizite* Therapie darstellt, soll im Folgenden untersucht werden, inwieweit *implizite* psychotherapeutische Wirkfaktoren einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit und damit auf die subjektive Lebensqualität von Contactern besitzen. Hierbei betrachte ich in Anlehnung an die Promotion von Elke Willke (2000), ebenfalls die von Klaus Grawe (1995) beschriebenen unspezifischen Wirkfaktoren der Psychotherapie (vgl. Willke 2000, 42ff). In sehr groß angelegten Metaanalysen über therapeutische Wirksamkeitsstudien konnte Grawe grundlegende Wirkfaktoren der Psychotherapie aufdecken, welche nicht unmittelbar an eine bestimmte Therapieform gebunden waren (vgl. Grawe 1995, 130ff). Hierbei handelt es sich um die Aspekte der therapeutischen Beziehung und Ressourcenaktivierung, Problemaktualisierung & -klärung und Problembewältigung. Diese unspezifischen Wirkfaktoren sollen nun im Kontext der Kontakt-Improvisation näher betrachtet werden.

Wertschätzende Beziehung und Ressourcenaktivierung

Das zwischenmenschliche Geschehen in der Therapie ist eines der wichtigsten Mittel, um therapeutische Veränderungen herbeizuführen. Psychische Störungen können zu einem wesentlichen Teil als Beziehungsstörungen angesehen werden (vgl. Grawe 1994, 776ff). „Man kann den Patienten besonders gut helfen, indem man an ihre positiven Möglichkeiten, Eigenarten, Fähigkeiten und Motivationen anknüpft, indem man die Art der Hilfe so gestaltet, dass der Patient sich in der Therapie auch in seinen Stärken und positiven Seiten erfahren kann“ (Grawe 1995, 135).

Streng genommen existiert der Wirkfaktor der „therapeutischen Beziehung“ im Contact schon allein deswegen nicht, da weder der Lehrer noch ein Tanzpartner die Rolle des Therapeuten ausfüllt. Dennoch kann davon ausgegangen werden, dass die intensiven Begegnungen und Auseinandersetzungen mit anderen Tänzern eine besondere Form der „wertschätzenden Beziehung“ herstellen, welche therapeutisch wirken können. In der Pilotstudie zeigte sich, dass Contact-Tänzer im Anschluss an intensive Tänze häufig auch persönliche Begegnung erfahren. Im Sinne der Gesprächstherapie nach Carl Rogers (1989) kann argumentiert werden, dass im Kontext der Kontakt-Improvisation, in einem besonderen Maß die Erfahrung des „Verstanden-Werdens“ gemacht werden kann. Im Tanz geht es primär um elementare Bedürfnisse, Empfindungen und Handlungsimpulse, die

¹³² persönliche Mitteilung, Contact Workshop Freiburg, 2005.

kommuniziert werden. Die positive Erfahrung, dass sich jemand wirklich auf mich einlässt und darum bemüht ist, mich verstehen zu wollen, kann sehr berührend sein. Hierbei ist die Komplexitätsreduzierung auf die nonverbale Kommunikationsebene förderlich.

Ein Beispiel, welches der zuvor kritisch erwähnten Unverbindlichkeit genau entgegen wirkt, sind die sogenannten „**Family-Groups**“. Auf großen Festivals mit Teilnehmerzahlen über 200 werden häufig am ersten Tag Kleingruppen von 4-8 Teilnehmern gebildet. Sie bieten die Möglichkeit, sich im Verlauf des Festivals immer wieder zu treffen und auszutauschen. Dies ist insbesondere für Contactanfänger hilfreich, da sie einen Raum öffnen, in dem sie ihre Erfahrungen mit anderen Teilnehmern austauschen können. Ähnlich wie in Encountergroups¹³³ werden hierbei keine direktiven Nachfragen gestellt oder vermeintlich weise Kommentare geäußert. Es geht lediglich darum, sich gegenseitig zuzuhören. Oftmals werden hier sehr persönliche Themen geteilt. Ich selbst erlebe es als äußerst angenehm, mein inneres Erleben mitteilen zu können, ohne dabei Ratschläge zu erhalten. Auch in Reflexions-Runden nach einzelnen Übungen bei Workshops werden die Teilnehmer immer wieder aufgefordert, ihre Erlebnisse mit den anderen zu teilen. Hierdurch ergeben sich sehr häufig Gesprächsanfänge, die an anderer Stelle fortgesetzt werden können.

Die körperliche Nähe des Contact-Tanzes öffnet meiner Meinung nach Räume, in denen es leichter fällt, auch psychische Nähe zuzulassen und mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Es scheint fast so, als würden durch den unreflektierten Körperkontakt Abwehrmechanismen umgangen, welche im Alltag eine schützende Distanz zum Unbekannten sichern. Diese Form der Beziehungsgestaltung bietet einen idealen Nährboden für tief greifende zwischenmenschliche Begegnungen und inneres Wachstum.

In einer Atmosphäre des „Sich-Angenommen-Fühlens“ ist es möglich, sich auf die eigenen Stärken und Ressourcen zu besinnen, anstatt sich durch Angst getrieben darauf zu fokussieren, Fehler zu vermeiden und eigene Schwächen zu verstecken. In den Workshops werden sicherlich immer wieder auch neue Bewegungen und Techniken vermittelt, welche die Teilnehmer an ihre Leistungsgrenzen führen können. Wie an verschiedenen Stellen jedoch bereits ausgeführt, orientiert sich die Praxis der Kontakt-Improvisation am Genusserleben. Die Werte der Eigenverantwortung und Freiheit ermöglichen es den Teilnehmern, sich an ihren Stärken zu orientieren und einen eigenen Weg zu finden. Folgende Instruktionsmitschrift aus einem Contact-Kurs von Heitkamp (2007) illustriert,

¹³³ Encountergroups sind auf der Gesprächstherapie von Rogers (1989) basierende selbstorganisierte Gesprächsgruppen mit therapeutischer Wirkung.

wie hierzu eingeladen werden kann: „Finde heraus, welche Variation der Bewegung am besten zu Deinem Körper passt“ (Heitkamp 2007).¹³⁴ Durch diese Grundhaltung wird die Leistungskomponente des Lernens sehr stark relativiert. Gleichzeitig besteht weiterhin die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu sammeln und seine Grenzen nicht nur zu spüren, sondern - wenn gewünscht - auch zu erweitern. Anstatt einer Defizitorientierung wird der Forschergeist in jedem geweckt: „Was ist mir noch alles in diesem Augenblick möglich?“ In der Contact-Szene ist eine überdurchschnittlich offene Haltung den Mitmenschen gegenüber zu beobachten. Sätze wie „Come as you are!“ und „Du bist was Du brauchst!“ verdeutlichen nochmals das Grundprinzip von Contact, in dem zum schlichten *Sein* anstatt Darstellung und *Schein* aufgefordert wird. Es gibt keinen Sollwert, der erfüllt werden muss, damit getanzt werden darf. Eigenheiten und die unterschiedlichsten Bewegungserfahrungen und Ausdrucksformen inklusive der Stimme können auf einer Jam gelebt werden.

Beim Praktizieren der Kontakt-Improvisation werden Ressourcen aktiviert, ohne dabei eine Rollenaufteilung von Patient (krank) und Therapeut (gesund) herzustellen. Es kann also festgehalten werden, dass in der Kontakt-Improvisation eigene Stärken und Fähigkeiten erfahrbar und Ressourcen aktiviert werden. Innerhalb der Kontakt-Szene ereignen sich häufig tief greifende zwischenmenschliche Begegnungen, welche auf einer akzeptierenden Grundhaltung basieren. Derartig „wertschätzende Begegnungen“ werden jedoch gleichzeitig von der Herausforderung begleitet, dass sich aufgrund der beschriebenen Unverbindlichkeit kein zweites Gespräch ergeben könnte.

Problemaktualisierung, -klärung und -bewältigung

Die Probleme und Lebensthemen, die in der Therapie bearbeitet werden sollen, müssen in der Therapiesitzung für den Patienten aktuell spürbar und unmittelbar erfahrbar sein. Das kann z. B. dadurch geschehen, dass Therapeut und Patient reale Situationen aufsuchen, in denen solche Probleme auftreten, oder dass sie durch besondere therapeutische Techniken, wie intensives Erzählen, Imaginationsübungen oder Rollenspiele das erneute Erleben aktualisieren (vgl. Grawe 1995, 137). Die Therapie fördert mit geeigneten Maßnahmen, dass der Patient ein klareres Bewusstsein der Determinanten (Ursprünge, Hintergründe, aufrechterhaltende Faktoren) seines problematischen Erlebens und Verhaltens gewinnt. „Es geht darum, dass der Patient sich über sich selbst klarer wird, sich besser verstehen lernt, um sich besser annehmen und / oder sich bewusst anders verhalten zu können als

¹³⁴ Contact-Einführungskurs Hochschule für Darstellende Künste, Zeitgenössischer Tanz, (WS 2007/8)

bisher“ (Grawe 1994, 752). Selbstsicherheitstraining, Stressbewältigungstraining oder Entspannungsverfahren sind Beispiele für Methoden, die zur Problembewältigung beitragen können (vgl. Grawe 1995, 137).

Sollen von Contactern die aktuell emotional und körperlich größten Herausforderungen im Tanz benannt werden, so werden in der Regel Themen beschrieben, welche auch im Alltag eine Herausforderung für die jeweilige Person darstellen. In der Mosbach-Studie konnten Themen ermittelt werden, welche sowohl im Tanz als auch im sozialen Umgang eine zentrale Rolle spielen (vgl. 3.1.1 Lebensweltliche Themen und „Begegnung“ in der Kontakt-Improvisation). Die Befragungsteilnehmer gaben an, dass sich die Schwierigkeiten, die sich im Contact zeigen, ebenfalls im Privatleben spiegeln. So tritt aufgrund des kontinuierlichen Körperkontakts beim Contact-Tanzen z.B. oftmals das Thema „Nähe – Distanz“ und der eigene Umgang mit Intimität und Abgrenzung in den Vordergrund. Weitere Themen könnten bspw. die Folgenden sein: Wie viel „Kontrolle vs. Vertrauen“ brauche ich? Führe ich eher oder lass ich mich lieber führen? Kann ich meine Grenzen ausreichend gut kommunizieren? „Die Prinzipien, wie ich kommuniziere und ganz allgemein, wie ich meinen Alltag begehe, bilden sich in der Kontakt-Improvisation ab. Ich denke, dass die Reflexion über dieses Paralleluniversum für viele Tänzer einen großen Reiz darstellt“ (Hassmann 2009).¹³⁵ Im Sinne einer noch weiter zu prüfenden Parallelitätshypothese kann davon ausgegangen werden, dass während des Contact-Tanzens permanent eine Problemaktualisierung im weitesten Sinne stattfindet.

Die Tatsache, dass sich viele lebensweltliche Themen auf der Tanzfläche widerspiegeln, führt nicht nur dazu, dass sie aktualisiert werden, sondern dass gleichzeitig auch die Möglichkeit besteht, sie aus ganz neuen Perspektiven zu beobachten und zu reflektieren. In der von Nancy Stark Smith beschriebenen Struktur des „Underscores“ wird der Begriff „Ernte“ verwendet, um eine Phase der Reflexion und des Festhaltens bedeutsamer Erfahrungen während der Jam zu beschreiben (vgl. Stark Smith 2008, 91). Stark-Smith betont, dass es wichtig ist Bewegungen nachklingen zu lassen, so zu sagen das „Echo der Begegnungen“ bewusst wahrzunehmen. Es geht um die Integration des Erlebten, sich Zeit und Raum zu nehmen, um aufgeworfene Fragen und Themen sich setzen zu lassen und einzuordnen. In dieser jeweils individuellen Phase einer Jam ist es ein typisches Bild, dass am Rande der Tanzfläche z.B. Tagebuch geschrieben wird. Auch in Workshops ist es üblich, sich persönliche Notizen zu machen. Auf diese Weise sind auch meine

¹³⁵ Persönliche Mitteilung, Berlin.

Bewegungstagebücher entstanden. Die Gelegenheit, sich Zeit zu nehmen, eigene Erfahrungen, die über reine Bewegungstechniken hinausgehen, aufzuschreiben und hierdurch zu reflektieren, ermöglicht es persönliche Themen aus neuen Blickwinkeln zu betrachten und teilweise vielleicht auch zu klären. Das Element des Schreibens wird immer häufiger auch in Kontexten der Psychotherapie eingesetzt. So hat sich schon im Jahr 1984 die Gesellschaft der Poesie und Bibliothérapie e. V. gegründet.¹³⁶ Neben der Eigenreflexion bietet der Austausch mit anderen Tänzern die Möglichkeiten der Selbstklärung. Auf diesen Aspekt wurde unter dem Punkt „Beziehung“ bereits ausführlich eingegangen.

Es stellt sich nun die Frage, inwieweit innerhalb der Kontakt-Improvisations-Szene die Möglichkeit zur Bewältigung der durch den Tanz aktualisierten und ggf. bis zu einem gewissen Grad geklärten lebensweltlichen (Problem-) Themen besteht.

Als erstes ist hier der im Theorieteil von Spitzer (2006, 581) beschriebene Effekt von körper- und bewegungsorientierten Therapien zu nennen: Diese fördern Augenblicke, in denen die Aufmerksamkeit auf die sinnliche Wahrnehmung gelenkt wird und dadurch keine psychische Energie für pathologische Strukturen und Gedankenkreise mehr zur Verfügung stehen (vgl. 2.1 Neurophysiologische Perspektive). Im Sinne der Positiven Psychologie ist es ein erstrebenswertes Ziel in der Psychotherapie, dass sich der Patient seiner eigenen Stärken und seiner Handlungsfähigkeit bewusst wird (vgl. Auhagen 2004, 14ff). Meinen Beobachtungen nach wird im Kontext der Kontakt-Improvisation eine innere Haltung gefördert, welche ressourcenorientiert nach dem sucht, was gerade im Augenblick möglich ist und sich von einer Problemfokussierung löst. Der permanente Aufforderungscharakter von Contact könnte durch folgende Appelle beschrieben werden: „Du bist genau richtig so, wie Du bist! Probier Dich aus, arbeite mit dem, was in diesem Augenblick für Dich möglich ist, lebe Deine Kreativität.“ Mit dieser inneren Grundhaltung eröffnen sich neue Wege und Möglichkeiten, positive Erfahrungen im Kontakt zu sich selbst und anderen Menschen zu sammeln. Die beschriebene Parallelität zwischen den Themen und Herausforderungen der Tanzwelt und der alltäglichen Lebenswelt ermöglichen es, neu erworbene Kompetenzen, von der einen in die andere Welt zu übertragen¹³⁷. Für diese Annahme ließen sich in der Mosbach-Studie (3.1) erste Bestätigungen finden. „Contact allows a gentle, passionate reflection of our proclivities, habits and patterns. Practicing the dance can put some space around those and make room

¹³⁶ URL:<http://www.dgpb.org>, Zugriff 10.10.2010.

¹³⁷ Hierbei sind meiner Meinung nach beide Transferrichtungen möglich.

for decisions. Not only in the dance, also in all of our personal relationships” (Keogh 2008).¹³⁸ Der Tanz bietet die Möglichkeit, mit Verhaltensweisen zu experimentieren, welche im alltäglichen Privatleben vielleicht aus Unsicherheit oder bestehenden Mustern so nicht gewagt werden würden. Die Kontakt-Improvisation ist damit auch eine Form der Selbsterfahrung, durch die das Selbstbild erweitert wird und es zu einer Persönlichkeitsbildung kommt.¹³⁹

Eine mögliche Erklärung, wieso beim Contact ausreichend Sicherheit und Geborgenheit empfunden werden, um sich selbst auszuprobieren, sehe ich in der Körperberührung im Tanz sowie in den Körperarbeits- und Entspannungsphasen. In einer Lecture-Performance „Hautsache Bewegung“ beschreibt Heitkamp die Funktionen der Haut für den menschlichen Körper und insbesondere für Contact-Tänzer.¹⁴⁰ Hierbei betont er, dass durch den Hautkontakt nicht nur Stresshormone abgebaut werden, sondern auch Entwicklungs- und Bindungsprozesse gefördert werden (vgl. Heitkamp 2003, 256ff). Dies kann als Basis für ein Verbundenheitsgefühl angesehen werden. Die Alexander-Technik und Contact-Lehrerin Lucia Walker geht davon aus, dass sich die Entspannung einer Person durch Berührung auf eine andere übertragen kann. „One way touch can have a healing effect, is through quieting the nervous system. If an Alexander teacher has learned to quiet his own system and then physically touches someone, his state starts to resonate also in the other body. Often students come in a state of physical anxiety. If someone holds a different frequency, it changes and calms, everything quiets down and they feel more relaxed” (Walker 2010).¹⁴¹ Neben dieser Wirkung von Berührung auf das zentrale Nervensystem (vgl. auch Pallant 2006, 97) stellt der Körperkontakt auch eine besondere Form der Begegnung dar. Zumindest in Deutschland ist die Berührung zwischen Menschen, die sich gerade erst kennenlernen, in der Regel auf einen kurzen Handschlag beschränkt. Anhaltender und vor allem großflächiger Körperkontakt ereignet sich in der Regel nur in engen Beziehungen und in der Sexualität. Der normalisierte Körperkontakt zwischen den Tänzern, sowohl in der Massage wie auch im Tanz, kann auf der einen Seite immer wieder eine Herausforderung darstellen, auf der anderen Seite aber auch zu einer

¹³⁸ Interview Freiburg, 2008.

¹³⁹ Im Anhang „Persönlicher Bezug zum Tanzen“ habe ich anhand eines konkreten Beispiels beschrieben, wie die Kontakt-Improvisation mir geholfen hat, sowohl Klärung als auch neue Bewältigungsstrategien bei dem Thema „Nähe-Distanz“ zu entwickeln.

¹⁴⁰ Aufführung „Hautsache Bewegung“, Lecture Performance Mousonturm Frankfurt, 2007 („Lecture-Performance“ bedeutet, dass während einer üblichen Vorlesung gleichzeitig Darsteller (z.B. Tänzer) das Vorgetragene illustrieren.)

¹⁴¹ Persönliche Mitteilung, Freiburger Contact Festival 2010.

gehobenen Stimmung führen, welche sich vor allem durch das Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit auszeichnet und Heilungsprozesse fördert.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass im Kontext der Kontakt-Improvisation die zentralen Bedingungen für psychologisches Wachstum und Persönlichkeitsbildung vorhanden sind. Die sozialen Fähigkeiten wie gegenseitige Unterstützung, Grenzen achten, (Selbst-) Vertrauen, Verantwortung und Autonomie, Konkurrenz- und Wertfreiheit sowie Genussorientierung und ein egalitäres Prinzip sind untrennbare Bestandteile der Kontakt-Improvisation. Zusammen mit häufigen Entspannungsphasen verdichten sie sich zu Haltungen, die über das reine Tanzgeschehen hinausgehen und die Persönlichkeitsentwicklung positiv beeinflussen. Bei der Betrachtung von unspezifischen Wirkfaktoren aus der Psychotherapie konnte gezeigt werden, dass auf der Grundlage dieser Normen und Werte sowie auch durch bestehende Strukturen (Rituale) innerhalb der Bewegungspraxis, lebensweltliche Themen aktualisiert werden. Ohne dies zu intendieren wird dabei deren Klärung und Bewältigung gefördert. Die Herstellung einer emotionalen Sicherheit und Geborgenheit durch Körperkontakt und einer wertschätzenden zwischenmenschlichen Atmosphäre können hierbei als bedeutende Katalysatoren angesehen werden.

Es muss jedoch nochmals betont werden, dass trotz der impliziten therapeutischen Effekte Kontakt-Improvisation lediglich eine Tanzform darstellt. „Although there are some who embrace contact for its therapeutic value, restoring health is not its aim. [...] Contact can unblock energy stoppages and encourage flow, which lends itself to feeling whole, but the focus of the dance is on the physical and creative dialogue between dancers” (Pallant 2006, 102).

4. Beantwortung der Fragestellung

Im Folgenden wird auf der Grundlage der Untersuchungsergebnisse gezeigt, dass die Kontakt-Improvisation als eine Form der Lebenskunst bezeichnet werden kann. Neben der konkreten Beantwortung der abgeleiteten Teilfragestellungen werden die Entdeckung, dass Achtsamkeit zu Flow-Erleben führt (4.1), die Theorieentwicklung des Oneness-Modells (4.2) und die Spezifizierung der Contact-Szene als Selbsterfahrungsraum (4.3) als besondere Erkenntnisgewinne der Untersuchungen beschrieben.

„Es ist nicht leicht, gewöhnliche Erfahrungen in Flow umzuwandeln, doch fast jeder kann seine Fähigkeit dazu verbessern“ (Csikszentmihalyi 2005, 118). Genau dieser Zusammenhang entspricht der zentralen Annahme der Gesamtuntersuchung. Es wurde postuliert, dass Kontakt-Improvisation über das Vermitteln von Flow-Prinzipien die Flow-Häufigkeit und damit auch die subjektive Lebensqualität steigert. In der ersten Fragebogenstudie konnte gezeigt werden, dass in der Contact-Szene ein explizites Wissen über Flow-Prinzipien vorhanden ist und dass dieses auch mit der Contact - Tanzerfahrung zunimmt (**1. Teilfragestellung**). Erst in einer zweiten Erhebung konnte bestätigt werden, dass mit der Tanzerfahrung auch die Häufigkeit von Flow-Erlebnissen im Alltag steigt (**2. Teilfragestellung**). Hierbei ließen sich im Einklang mit dem aktuellen Forschungsstand positive Zusammenhänge der Flow-Fähigkeit mit verschiedenen Aspekten der subjektiven Lebensqualität wie (1) physische sowie (2) psychische Gesundheit, (3) Vorhandensein von sozialen Beziehungen, (4) emotionales Wohlbefinden, (5) kognitive Lebenszufriedenheit und (6) Sinn-Erleben nachweisen. Aufgrund des Antwortverhaltens der Contacter in der Pilot-Fragebogenstudie wurde im Verlauf der Untersuchungen der Forschungsschwerpunkt um das Konzept der Achtsamkeit ausgeweitet.

Die Kernannahme der Untersuchung musste erweitert werden: Kontakt-Improvisation fördert die subjektive Lebensqualität nicht nur durch die Vermittlung von Flow-Prinzipien, sondern auch durch die Schulung der Achtsamkeit.

4.1 *Achtsamkeit führt zu Flow-Erleben*

Für Ray Chung (siehe **Abbildung 4.1**), ein Contact-Lehrer der zweiten Generation aus den



Abbildung 4.1: Ray Chung (Freiburg Contact Festival 2011)
(Foto: Patrick Belaart)

USA, ist das Flow-Erleben keineswegs immer harmonisch und durch einen glatten Verlauf gekennzeichnet. „You can have a real bumpy dance and still be in the flow. Just like a river also has some white water with turbulence and chaos. This is part of following through. You need to

be aware of what is happening, without judging it. As soon as you

are longing for a perfectly smooth dance, your expectations will inhibit the flow” (Chung 2009).¹⁴² In dieser Beschreibung zeigt sich, wie die innere Haltung der Achtsamkeit den Tänzern hilft, auch unharmonische Bewegungssequenzen zu akzeptieren, und genau hinzuhören, welche neuen Bewegungen sich aus den Momenten des Chaos heraus ergeben. Bei den Untersuchungen über „Flow-Bringer“ und „Flow-Blocker“ (vgl. 3.1 Mosbach-Studie und Worklabs) zeigte sich, dass insbesondere eine konkrete Erwartungshaltung für eine bestimmte Qualität und Dynamik eines Tanzes, den Fluss blockieren kann. Für mich persönlich ist die größte Herausforderung beim Contact-tanzen, zu akzeptieren, dass nicht jeder Tanz dynamisch spektakulär oder emotional spannend und sinnlich sein muss. Oftmals nimmt mir eine aufkommende Unzufriedenheit die Möglichkeit, mich wirklich auf den gegenwärtigen Tanz einzulassen. Mein Lehrer Jörg Hassmann hatte mir einmal in einem anfänglich sehr hakenden und unharmonischen Duett folgende Instruktion gegeben: „Lass uns den langweiligsten und unspektakulärsten Tanz aller Zeiten zelebrieren!“ Sobald ich mich auf diese Anweisung einlassen konnte, ergab sich der bis dahin für mich Flow-reichste Tanz. Letztendlich forderte mich seine Anweisung zu einer achtsam-akzeptierenden Haltung auf.

In der Analyse der Kontakt-Improvisations-Szene wurde beschrieben, dass Entspannungs- und Körperarbeitstechniken einen festen Bestandteil im Kontext der Kontakt-

¹⁴² Interview Contact Festival Freiburg 2009. Siehe Kurzprofil im Anhang.

Improvisation bilden. Sehr häufig gibt es vor dem eigentlichen Tanzen eine Phase des Ankommens. Hier werden Übungen angeleitet, welche zu einem bewussten Spüren aller Empfindungen im Hier und Jetzt einladen. Der Aufmerksamkeitsfokus kann dabei auf bestimmte Wahrnehmungsaspekte wie Körpertemperatur oder Bewegung des Atmens gerichtet werden (gerichtete Achtsamkeit). Ebenso häufig wird auch die ungerichtete Achtsamkeit trainiert. Z. B. werden die Teilnehmer aufgefordert, sich auf den Boden zu legen und „aktiv nichts zu tun“. Jegliche Gedanken, Gefühle und Handlungsimpulse die auftauchen, sollen wie vorbeiziehende Wolken gleichmütig beobachtet werden. Achtsam sein bedeutet, die sich ereignenden Veränderungen zu beobachten und eine akzeptierende Gelassenheit zu wahren. Während Flow-Erleben mit „sich mit dem Fluss treiben lassen“ gleichgesetzt werden kann, entspricht die Achtsamkeit der Fähigkeit, sich an einem Ufer zu verankern, um das Vorbeiströmen des Wassers wahrnehmen zu können. Achtsamkeit eröffnet eine Reflexionsebene, die es ermöglicht, aus einem Handlungsstrom aufzutauchen und inne zu halten. Csikszentmihalyi verwies auf die Gefahren des Tunnelblicks, das Ausblenden größerer Kontexte und das Suchtpotential des Flow-Erlebens unter dem z.B. Workoholiker, Extremsportler und Spielsüchtige leiden (vgl. Csikszentmihalyi 2005a, 179). Aus diesem Grund wurde ebenfalls kritisch reflektiert, Flow-Erleben nicht als höchstes und unentwegtes Ziel anzusehen, sondern auch Widerstände und Blockaden mit einer achtsamen Grundhaltung als Anstoß für alternative Entscheidungsmöglichkeiten wertzuschätzen. Mittels einer gerichteten Achtsamkeit und Willenskraft ist es möglich, sich auch flussaufwärts zu bewegen. Dies wurde als *volitionale Handlungssteuerung* bezeichnet. Im Gegensatz zum Flow-Erleben besitzt die gerichtete Achtsamkeit eine Herstellbarkeit. Sie ist die bewusste Fokussierung unserer Aufmerksamkeit. Csikszentmihalyi bezeichnet die Kontrolle unseres Bewusstseins als den Schlüssel zum Flow-Erlebnis (vgl. Csikszentmihalyi 2005, 67). Die gerichtete Achtsamkeit ermöglicht es, unter Berücksichtigung der Flow-Prinzipien (vgl. Rheinberg 2004a, 153), die Kontextbedingungen für ein gewähltes Verhalten so zu gestalten, dass bei einer beliebigen Tätigkeit die Auftretenswahrscheinlichkeit für ein Flow-Erleben optimiert wird.

Ungerichtete Achtsamkeit auf der anderen Seite ermöglicht die bewusste Wahrnehmung der aktuellen Bedürfnislage und steigert die Akzeptanz der gegenwärtigen Umstände. Hierdurch kann unter Berücksichtigung individueller Sinnzusammenhänge und langfristiger Ziele diejenige Verhaltensweise ausgewählt werden, die der motivationalen Lage am meisten entspricht. Mit der motivationalen Lage wurde ein komplexes Zusammenwirken vieler Bedürfnisse beschrieben, welche meist unterschiedliche

Handlungsrichtungen impliziert. Eine neu formulierte Definition des Flow-Phänomens (vgl. 3.1. Neue Definition des Flow-Phänomens) erklärt, dass erst, wenn mehr Bedürfnisse für die Ausführung einer Tätigkeit sprechen als ihr entgegenwirken, Flow erlebt werden kann. Hierdurch kann die gesamte Willenskraft auf die aktuelle Tätigkeit ausgerichtet werden, ohne dass psychische Ressourcen dafür beansprucht werden. Es müssen keine Widerstände überwunden werden, die gesamte Aufmerksamkeit steht für die Ausführung der Tätigkeit zur Verfügung. Bei dieser sogenannten motivationalen Handlungssteuerung kommt es zu einer Downregulation derjenigen Gehirnregionen, welche für eine bewusste und Ich-reflexive Handlungssteuerung verantwortlich sind (Präfrontaler Cortex). Wie im Kapitel „3 Neurobiologische Korrelate der Achtsamkeit“ dargestellt, führen ungerichtete Achtsamkeits- und Meditationstechniken zu einer geringeren Aktivität im präfrontalen Cortex. Aufgrund dieser Überlegungen kann auch aus einer neurobiologischen Perspektive davon ausgegangen werden, dass Achtsamkeit in einem konkreten Augenblick die Wahrscheinlichkeit für Flow-Erlebnisse steigert. So, wie für Csikszentmihalyi der Flow das „Geheimnis des Glücks“ ist (Buchtitel, 2005), so ist meiner Meinung nach das Geheimnis des Flows die Achtsamkeit.

In allen durchgeführten Fragebogenstudien konnten hohe Zusammenhänge zwischen Flow-Erleben und Achtsamkeit belegt werden. Hierbei war anfänglich nicht eindeutig, welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den beiden Konzepten bestehen. Der direkte Vergleich von Flow-Erleben und Achtsamkeit führte zu der Entwicklung des Oneness-Modells.

4.2 Das Oneness-Modell

Auch hier waren es wieder Äußerungen von Contactern, welche den Verlauf der Untersuchungen und die Theorieentwicklung bestimmt haben. In den meisten Interviews und Gruppendiskussionen (Worklabs) wurde immer wieder von dem „Kontakt zur Gegenwart“ gesprochen. Flow-Erleben und Achtsamkeit passieren im Hier und Jetzt. Das Gemeinsame der beiden Konzepte lässt sich als eine Form der absoluten Präsenz beschreiben, als ein Gefühl der Verbundenheit mit dem Augenblick, jenseits der Zeit. Dieser Zustand besteht aus einem intensiven Flow-Erlebnis bei gleichzeitig hoher ungerichteter Achtsamkeit. Es kann daher sowohl während des Contact-Tanzens als auch bei einer Meditation auftreten. Dieses Einheitserleben wurde als *Oneness* bezeichnet. Folgendes Zitat von Chris Aiken (2007) bietet eine sehr lebhafte Beschreibung des Oneness-Erlebnisses: “There is a state of mind, which I really love in contact. It is a state, where I am very receptive to what’s going on. I am able to play the edge between being active and being receptive. It is a state, when my body and my organism feels in tune, so that I can be conscious about what is happening inside and around me, without needing to fix it, change it, improve on it. There is a sense of joining, participating in something bigger in a playful and engaged way” (Aiken 2007).¹⁴³ Auf der Grundlage derartiger Äußerungen wurde in der zweiten Fragebogenstudie explorativ ein Zusammenhang zwischen dem Gefühl des „Verbunden-Seins“ mit verschiedenen Aspekten der subjektiven Lebensqualität sowie auch mit Flow-Erleben und Achtsamkeit gefunden. Dies führte zu der Theorie, dass es die Oneness-Erlebnisse sind, welche letztendlich dem Subjektiven Wohlbefinden zu Grunde liegen. In dem neu vorgeschlagenen Modell wird der *Kontakt zur Gegenwart* als das entscheidende Kriterium beschrieben, welches aus Resignation Achtsamkeit werden lässt und impulsiven Aktionismus in Flow-Erlebnisse transformiert (vgl. Tabelle 3.15).

Entgegen erster Annahmen besteht jedoch auf einer Fähigkeitsebene keine positive Wechselwirkung zwischen Flow-Erleben und Achtsamkeit: Wenn sowohl eine hohe Achtsamkeit als auch eine ausgeprägte Flow-Fähigkeit bei einer Person vorhanden sind, bedeutet das nicht, dass hierdurch auch ein Synergieeffekt auftritt, welcher einen zusätzlichen positiven Einfluss auf das Subjektive Wohlbefinden nimmt. Das Gegenteil ist der Fall. Es besteht ein kompensatorischer Zusammenhang der beiden Konzepte: Wenn

¹⁴³ Interview Freiburg, 2007.

eine Person verhältnismäßig wenig achtsam ist, dann haben Flow-Erlebnisse einen besonders starken Einfluss auf das Subjektive Wohlbefinden und damit auf die subjektive Lebensqualität.

Die **3. Teilfragestellung** zur Klärung des Wirkungsmechanismus zwischen Flow-Erleben und Subjektivem Wohlbefinden konnte nicht abschließend beantwortet werden. Es lässt sich als Ergebnis festhalten, dass sowohl Flow-Erleben als auch Achtsamkeit deutlich mit der subjektiven Lebensqualität und auch der Tanzerfahrung in Jahren korrelieren.

Bei Beantwortung der **4. Teilfragestellung** konnte durch eine Analyse der Kontakt-Improvisations-Szene gezeigt werden, dass es nicht nur der Trainingseffekt von Flow-Erlebnissen und Achtsamkeit ist, welcher einen positiven Einfluss auf die subjektive Lebensqualität von Contactern besitzt. Es zeigte sich, dass sich die aktive Teilnahme an der Contact-Szene positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung und die psychische Gesundheit auswirkt. Daher wird postuliert, dass es sich bei der Contact-Szene um einen Erfahrungsraum der Lebenskunst handelt.

4.3 *Contact als Selbsterfahrungsraum der Lebenskunst*

Bei der Überprüfung, ob die Kontakt-Improvisation als eine Form der Lebenskunst bezeichnet werden kann, wurden weitere Einflussfaktoren herausgearbeitet, die zu einer Erhöhung der subjektiven Lebensqualität führen. Hierbei wurde postuliert, dass innerhalb der Contact-Szene besondere Normen und Werte bestehen, welche für die Persönlichkeitsentwicklung und eine psychische Stärkung im Sinne der Positiven Psychologie besonders vorteilhaft sind. Es zeigte sich, dass im Kontext der Kontakt-Improvisation vor allem *Eigenverantwortlichkeit*, *Genussorientierung*, *Gleichheit* und *Freiheit* als implizite Werte transportiert werden. Diese bilden eine wesentliche Grundlage für therapeutische Wirkmechanismen. Auch wenn Contact keine Therapieform darstellt, konnte gezeigt werden, dass sich persönliche Themen im Tanz nicht nur widerspiegeln, sondern auch durch den Tanz transformiert werden können. Durch einen „Lupeneffekt“ aktiviert Contact persönliche lebensweltliche (Konflikt-) Themen. Hierbei besteht gleichzeitig die Möglichkeit, die in den Vordergrund getretenen Themen neu zu reflektieren und neue Perspektiven zu entwickeln. Ohne reales Risiko können alternative Verhaltensweisen und Strategien auf der Tanzfläche ausprobiert werden. Die Befragungsteilnehmer gaben an, dass die im Tanz gesammelten Erfahrungen auch im Alltag eingesetzt werden können und hierdurch Veränderungen bewirken.

Als ein wesentlicher Wirkfaktor für persönliches Wachstum wurde in Anlehnung an Grawe (1994, 776ff) die zwischenmenschliche Beziehung betrachtet. Es zeigte sich, dass durch die intensiven körperlichen Begegnungen oftmals auch eine persönliche Begegnung zustande kommt. In einem Contact-Duett ist die **Selbstoffenbarung** unvermeidlich. Übliche, alltägliche Kommunikation zwischen Menschen kaschiert oftmals das persönliche Erleben durch Fassaden und falsche Selbstbilder. Körperliche Berührung dagegen eröffnet einen direkten Kommunikations-Kanal, der einen unverfälschten Austausch möglich macht. Die innere Bereitschaft, sich auf derartige Begegnungen einzulassen und das Wagnis, sich dem Aufforderungscharakter des Augenblicks hinzugeben, ist hierfür eine wesentliche Voraussetzung. Jede Contact-Begegnung ist eine Abenteuerreise ins Ungewisse. Es erscheint insofern nicht verwunderlich, dass Contacter sich in dem Persönlichkeitsmerkmal **„Offenheit für neue Erfahrungen“** von der Allgemeinbevölkerung abheben.

Die genauere Betrachtung der Contact-Szene lässt abschließend vermuten, dass es insbesondere die Neugierde ist, sich mit sich selbst, seiner Leiblichkeit und mit der

Außenwelt auseinanderzusetzen, welche die Tänzer immer wieder dazu bewegt, den Erfahrungsraum der Kontakt-Improvisation aufzusuchen. „Wenn ich in meinem Bekanntenkreis erzähle, dass beim Contact tanzen zwei sich völlig fremde Menschen ohne Musik auf dem Boden übereinander her rollen, stoße ich meist auf großes Unverständnis. ‚Wieso machst du das?‘ fragen sie“ (Spruck 2009).¹⁴⁴ Nach einer Reihe von Interviews und Umfragen, um nach möglichen Motiven zu suchen, Contact zu tanzen, konnte Kirschner (2004a) in einer empirischen Untersuchung die in **Tabelle 4.1** aufgeführten 11 Motivbereiche feststellen (vgl. Kirschner 2004a, 133). Eine Stichprobe von 99 Contact-Tänzern wurde in einem zweiten Schritt gebeten, diese Motive nach ihrer Wichtigkeit zu beurteilen. Hierdurch ergab sich die dargestellte Reihenfolge:

Tabelle 4.1: Motive der Kontakt-Improvisation nach Kirschner (2004a)*

1	Spannung und Herausforderung im Körperkontakt zu tanzen
2	Neue Körper- und Bewegungserfahrungen sammeln
3	Freiheit von Bewegungsvorschriften
4	Die eigene Kreativität ausleben können
5	Nonverbal mit einem Partner zu kommunizieren
6	Selbsterfahrung
7	Fitness
8	Entspannung
9	Ganzheitlichkeit
10	Kontakt-Improvisation als künstlerische Ausdrucksform
11	Möglichkeit des Erlebens von „Flow-Erfahrungen“

*Rangreihe entspricht der Nennungshäufigkeit

Meiner Meinung nach basieren diese Ergebnisse jedoch auf keiner repräsentativen Stichprobe. Es wurden ausschließlich Tänzer befragt, die über einen längeren Zeitraum einmal wöchentlich an einem Contact-Kurs teilnahmen. Wie in der Mosbach- und Freiburg-Studie empirisch gezeigt werden konnte, gibt es in der Contact-Szene einen wesentlichen Anteil an noch aktiven Tänzern, die keinen fortlaufenden Kurs besuchen. Wären Einschätzungen auch von diesen Contact-Tänzern mit in die Befragung eingeflossen, so wäre vermutlich noch ein weiterer Motivbereich erwähnt worden: die **Teilnahme an der Contact-Szene**. Der zwischenmenschliche Kontakt und die spezielle und intensive Art der Begegnungen im Kontext von Jams und Festivals ist meiner Meinung nach einer der drei wesentlichen Gründe, aus denen immer mehr Menschen einen Großteil ihrer Freizeit in der Contact-Szene verbringen. Die anderen beiden Gründe sind die **Faszination für Contact als Bewegungsform** an sich und der positive Einfluss der Kontakt-Improvisationsszene auf die Persönlichkeitsentwicklung und die **Förderung der subjektiven Lebensqualität**.

¹⁴⁴ Persönliche Mitteilung in einem Contact-Kurs bei Jörg Hassmann, Marburg 2003. Siehe Kurzprofil im Anhang.

5. Fazit und Forschungsausblick

Die Untersuchungen haben ergeben, dass die Kontakt-Improvisation als eine Form der Lebenskunst bezeichnet werden kann. Es ließen sich implizite und explizite Wirkungszusammenhänge zwischen der Ausübung von Contact und einer Steigerung der subjektiven Lebensqualität nachweisen. Dieser fördernde Aspekt ist den Contactern bewusst und stellt damit auch einen Motivationsgrund zum Praktizieren der Kontakt-Improvisation dar. Im Verlauf der Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass der Achtsamkeit eine besondere Rolle zukommt. Durch eine erhöhte Achtsamkeit kann die Auftretenswahrscheinlichkeit von Flow-Erlebnissen gesteigert werden. Der direkte Wirkungszusammenhang zwischen Flow-Erleben und dem Subjektiven Wohlbefinden lässt sich mittels des neu präsentierten Oneness-Modells als Einheitserleben beschreiben. Dieser Bewusstseinszustand zeichnet sich sowohl durch hohe Achtsamkeit als auch durch intensives Flow-Erleben aus. Wie gezeigt werden konnte, schult die Kontakt-Improvisation die Flow-Fähigkeit, die Achtsamkeit und damit auch die Fähigkeit, sich in der Gegenwart zu verankern. Des Weiteren besitzt die Contact-Szene aufgrund humanistisch geprägter Normen und Werte eine positive Wirkung auf die Persönlichkeitsentwicklung. Die Kontakt-Improvisation eröffnet einen Erfahrungsraum, in dem der Kontakt zu sich selbst und seinen Mitmenschen intensiviert wird. Contact konfrontiert nicht nur die Tänzer mit alltagsrelevanten Lebensthemen, sondern lädt gleichzeitig ein, auf eine spielerische Weise neue Erfahrungen und Kompetenzen zu sammeln, die zu einer Maximierung der Lebensqualität führen. Aus diesem Grund lässt sich die Kontakt-Improvisation als eine Form der Lebenskunst bezeichnen.

Als **Forschungsausblick** eröffnen sich für mich zwei grundlegend unterschiedliche Blickrichtungen, welche vielleicht gerade in ihrer Kombination eine vielversprechende Komplementarität bilden.

Die erste mögliche Forschungsrichtung fokussiert die bislang nur schwer nachweisbaren *physiologischen Korrelate des Flow-Phänomens*. Ich vermute, dass Faktoren wie Schlafdauer und Entspannungsphasen, Ernährungsqualität und Menge gewisser Genussmittel (z.B. Alkohol, Koffein und Zucker), Dauer und Intensität körperlicher Tätigkeit, Bedürfnisdeprivation und Stresspegel einen hohen Anteil zur Varianzaufklärung beitragen können, um Flow-Erlebnisse in einem bestimmten Augenblick und für eine

konkrete Tätigkeit vorherzusagen. Die Forschungsmethodik sollte hierbei die technischen Fortschritte des sogenannten „ambulanten Assessments“ nutzen. Über längere Zeiträume können Untersuchungsteilnehmer instruiert werden, im Alltag wiederholte Messungen durch mobile EKG-Geräte zur Herzraten-Variabilitätsmessung, Stimmfrequenz-Analysen, GPS-Mobilitätserfassung, digitales Schrittezählen, Blutzucker- und Blutdruckmessung, Vigilanztest durch Reaktionszeitmessungen, Cortisolmessungen durch Speicheltests u.s.w. durchzuführen. Mittels PDAs (programmierbare Mobiltelefone) könnten zeitgleich Kurz-Fragebögen zur Erfassung der Befindlichkeit, Achtsamkeit und der Flow-Intensität ihrer aktuellen Tätigkeit erfasst werden (vgl. Abbildung 3.10: Flow-Index).

Die zweite mögliche Forschungsrichtung könnte sich auf die Nutzbarmachung der positiven Effekte der Kontakt-Improvisation auf die Lebensqualität fokussieren. In meiner aktuellen beruflichen Tätigkeit in einem psychiatrischen Krankenhaus zeigen sich gerade bei Langzeitpatienten die Bedeutung der Körperberührung und die Folgen ihrer Deprivation sehr deutlich. Ich sehe die aus der Kontakt-Improvisation heraus entwickelten Übungen als eine vielversprechende Methodensammlung, um eine psychomotorische Förderung von hospitalisierten Patienten durchzuführen. In dem Buch „What dancers do that other health workers don't...“ beschreibt die langjährige Kollegin von Steve Paxton und Psychologin Katy Dymoke Ansätze, wie Contact-spezifische Techniken und deren unterschiedliche Berührungsqualitäten im klinischen Kontext Anwendung finden könnten (vgl. Dymoke 2000, 83ff). Es klingt vielversprechend, die Effektivität ihres bisher noch unveröffentlichten Therapie-Manuals, einer *Contact-basierenden psychomotorischen Förderung* an verschiedenen Patientengruppen quantitativ-empirisch zu evaluieren.

Anhang

Persönlicher Bezug zum Tanzen	178
WHO is WHO: Übersicht der Experteninterviews.....	183
ECITE Konferenzen	218
Yoga, Vedanta und Oneness.....	220
Auswertung der Fragebogen-Studien	222
Mosbach-Fragebogen	223
Skalen der Mosbach-Studie	225
Freiburg-Fragebogen	227
Skalenbeschreibung Freiburg-Studie.....	229
Skalen-Korrelationsmatrix der Freiburg Studie	232
Internet-Studie	233
Exploration von Gruppenunterschiede (Contacter vs. Nicht-Contacter).....	234
Gruppenunterschiede im MRS-20	234
Gruppenunterschiede auf den Hauptskalen	235
Literaturverzeichnis:	236
Danksagung	247

Persönlicher Bezug zum Tanzen

Tanzen war für mich schon immer eine besondere Form der Kommunikation und des Selbstausdrucks. Meiner Erinnerung nach habe ich zum ersten Mal mit ca. 6 Jahren bewusst getanzt. Ich hatte mich auf die Tanzfläche gestellt, weil ich mich wunderte, warum die Erwachsenen dort so glücklich aussahen. Als ich mich dann auch eine Zeitlang wie diese „geschüttelt“ hatte, fühlte ich auf einmal eine intensive Lebendigkeit. Es kam mir vor, als würde ich mit allen auf der Tanzfläche gleichzeitig tanzen. Jeder, dem ich zulächelte, erwiderte mein Lachen.

Während meiner gesamten Kindheit und Jugend habe ich keine Gelegenheit ausgelassen, zu tanzen. Selbst in der Pubertät hatte ich mich mit ein paar anderen Jungen keineswegs geschämt, auf Klassenpartys gemeinsam mit den Mädchen zu Roxette¹⁴⁵ zu tanzen. Das eigene Körpergefühl und der Kontakt zu den Anderen waren das, was zählte. Mit 16 Jahren fing ich an, jede Woche zwei- bis dreimal in eine kleine Tanzkneipe zu gehen, um mich zu bewegen. Ich hatte auch versucht, Jazz-Dance und Modern-Dance Klassen zu belegen, doch diese erforderten exakte Beinarbeit und akkurate Schrittfolgen, welche mir immer wieder das Gefühl des Scheiterns und der Unzulänglichkeit vermittelten. Dies erinnerte mich zu sehr an den Schulsport, bei dem ich beim Fußball zu den letzten gehört habe, die als letztes in eine Mannschaft gewählt wurden. Das Kompetitive und die Angst vor Fehlern nahmen mir die Freude an der Bewegung. So waren bis zu meinem 25. Lebensjahr private Tanz-Partys und Diskotheken mein Bewegungslabor. Auf der Tanzfläche gab es in dem Sinne kein Richtig oder Falsch. So kam es, dass der Tanz für mich eine wichtige Quelle meines Selbstwertgefühls und der Lebensfreude wurde. Tanzen war mein Element. Mit der Zeit hatte es sich für mich zu einer Selbstverständlichkeit entwickelt, zu denjenigen zugehören, die sich als erstes auf die Tanzfläche begaben. „Worauf warten?“, habe ich mich immer gefragt. Häufig fanden sich schnell weitere Tänzer auf der Tanzfläche, zu denen sich spielerisch eine besondere nonverbale Kommunikation entwickelte, ohne dass man sich wirklich kannte. Im Jahr 2001 kam eine dieser Mittänzerinnen auf mich zu und sagte, ich solle nächste Woche zur "Jam" ins „Institut für LebensKunst (ILK)“ kommen! Ich fragte, was eine Jam sei und sie antwortete, es sei das Gleiche, was wir hier machen würden, nur noch freier.

¹⁴⁵ Roxette war eine populäre Pop-Band Anfang der 90er Jahre.

Als ich in der darauffolgenden Woche die Räumlichkeiten des ILKs (Alte Mensa) betrat, sah ich eine Gruppe von 20 Tänzern, die zwischen 25 und 50 Jahre alt waren. Ohne Musik rollten und sprangen sie durch den Raum, machten komische Geräusche und waren offensichtlich extrem glücklich dabei. Die Frau, die mich eingeladen hatte, kam auf mich zu, zupfte mir liebevoll am Ohr und lud mich nonverbal zum Tanzen ein. Es dauerte nicht lang und ich tauchte ebenfalls in diese für einen Außenstehenden sehr absurd wirkende Welt ein. Niemand stand nur zum Zuschauen da, alle beteiligten sich aktiv am Geschehen, jeder auf seine Weise. Als mir plötzlich diese unendliche Freiheit und Akzeptanz bewusst wurde, fing ich an zu weinen. Ich war zutiefst berührt. Bei dieser Gruppe handelte es sich um eine Tanz-Improvisationsgruppe unterrichtet von Jörg Hassmann. In der darauf folgenden Woche meldete ich mich zum Kurs an.

Persönliche Lerngeschichte der Kontakt-Improvisation

In dem Tanz-Improvisationskurs von Jörg Hassmann wurden die Teilnehmer aufgefordert, sich in einer spielerischen Weise mit ihrem Bewegungsraum, der sogenannten Kinesphäre auseinanderzusetzen. Für mich war es eine völlig neue Erfahrung in einem „Unterricht“ nicht gezeigt zu bekommen, wie etwas „richtig“ geht. Jörgs Instruktionen forderten uns auf, herauszufinden, wie es sich für jeden persönlich richtig anfühlt.

"Ich sehe meine Aufgabe als Tanzlehrer nicht nur darin zu lehren, sondern vor allem einen Raum zu schaffen, in dem gelernt wird. Diesen Raum gestalte ich dadurch, dass ich meine eigene Faszination, Neugier und auch mein „kultiviertes Unwissen“ teile und offenlege. Mein Ziel ist es, die Neugier in der Welt der Wahrnehmung und Bewegung bei meinen Schülern zu wecken. Dafür muss ich immer wieder die Erlaubnis geben, Dinge komplett anders zu machen. Sobald sie anfangen, selbst etwas für sich entdecken und zu forschen, dann verändert sich die gesamte Raumatmosphäre. Das ist für mich Lernen“ (Hassmann 2009).

Jede Woche wurde mit unterschiedlichen Themen und Aufgabenstellungen experimentiert. In der einen Woche bekamen wir Anatomiebilder vorgelegt, in einer Anderen sollten wir uns die Augen verbinden. Anfangs faszinierte es mich besonders, dass ich meine Aufmerksamkeitsprozesse auf einmal sehr genau beobachten konnte. Hier eine Aufzeichnung aus meinem Bewegungstagebuch September 2001:

„Heute ist mir bewusst geworden, dass mein Aufmerksamkeitsfokus oftmals nicht deckungsgleich mit meiner Körperausrichtung ist. Wenn ich mit einer Person

zusammentanzen wollte, stellte sich mein Körper immer wieder schräg zu dieser Person, obwohl ich mich ganz auf sie konzentrierte.“ Derartige Beobachtungen ließen sich meist auch im zwischenmenschlichen Zusammenhang deuten.

„Es ist unglaublich, wie sich mir meine alltäglicher Schwierigkeiten mit der „Nähe-Distanz“ Thematik auf der Tanzfläche präsentieren. Schnell wird mir ein Kontakt zu nah und ich breche ihn ab, um im nächsten Augenblick festzustellen, dass ich unter der Distanz ebenso leide. Beim Tanzen habe ich die Möglichkeit, mit diesem Thema zu experimentieren. Mit jedem Schritt auf eine Person zu oder von ihr weg, kann ich die Spannung zwischen mir und meinen Mitänzern spürbar verändern“ (Bewegungstagebuch, November 2001). Spielerisch konnte ich neue Wege und Verhaltensweisen ausprobieren und auf diese Weise Erfahrungen sammeln, welche sich auch im Alltag für mich von großem Nutzen erwiesen.

Nach einiger Zeit des Eingewöhnens kam es in den sogenannten "offenen Improvisationen" öfters vor, dass Jörg einen Körperkontakt im Tanz herstellte. Auf eine für mich damals magische Weise hatte er es immer wieder geschafft, unter meinen Körperschwerpunkt zu kommen und mich für kurze Momente schweben zu lassen. Er erklärte mir, dass es sich hierbei um Bewegungsprinzipien der Kontakt-Improvisation handelte. In der darauffolgenden Woche meldete ich mich für meinen ersten Contact-Workshop an. Dieser Workshop war für mich erneut ein einschneidendes Erlebnis. Nochmals eröffnete sich mir ein völlig neuer und ungeahnter Raum. Gleichzeitig fühlte es sich an wie „nach Hause zu kommen“. Es kam mir vor, als hätte ich schon immer Contact getanzt, es nur zwischenzeitlich vergessen. Auch hier ging es um Kommunikation und Freiheit. Die Nähe-Distanz-Problematik löste sich für mich auf einmal auf. Durch den kontinuierlichen Körperkontakt und die vollkommene Gewichtsabgabe war der übliche Mindestabstand, den Personen normalerweise einhalten, deutlich unterschritten. Diese Nähe war für mich jedoch nicht unangenehm. Ich kam mir vor, als sei ich Teil eines Mobiles und „werde getanzt“. Nach dieser ersten Erfahrung versuchte ich so oft Contact zu tanzen, wie ich es nur konnte. Ich besuchte deutschlandweit jeden Workshop und jede Jam, die ich mir zeitlich und finanziell leisten konnte. Als Jörg 2004 nach Berlin zog, organisierte ich über das ILK eine neue Lehrerin, Sabine Simon, eine Schülerin von Lilo Stahl.¹⁴⁶ Auch sie hatte einen großen Einfluss auf meine Entwicklung als Tänzer. Als auch

¹⁴⁶ Lilo Stahl zählt zu den ersten Contact-Tänzern Deutschlands. Siehe Kurzprofil im Anhang.

dieser Contact-Kurs auslief, gründete ich eine sich selbstorganisierende Contact-Gruppe mit regelmäßigen offenen Contact-Tanz-Treffs. Über ein Jahr lang trafen wir uns ein- bis zweimal wöchentlich mit anfänglich vier und später zwölf neugierigen Tänzern aus Marburg. In dieser Zeit hatte ich durch die freundliche Genehmigung von Prof. Dieter Heitkamp¹⁴⁷, die Möglichkeit an den Contact-Kursen für die Studenten für „zeitgenössischen Tanz“ an der Goethe Universität Frankfurt teilzunehmen. Ab 2005 begann ich selbst, im Hochschulsport Marburg Contact zu unterrichten. 2006 wurde ich zum ersten Mal eingeladen, auf dem überregionalen Contact-Treffen Göttingen das Warm-up zu leiten. Von da an habe ich immer öfter auch auf größeren Festivals, wie dem Göttinger Oster-Improvisations-Festival (2008)¹⁴⁸, dem Freiburger Contact-Festival (2009)¹⁴⁹ oder auch international in Moskau (2007)¹⁵⁰, San Francisco (2009)¹⁵¹ und Goa in Indien (2011)¹⁵² unterrichtet sowie an Contact Konferenzen (2006, 2007)¹⁵³ teilgenommen. Für mich persönlich ist Kontakt-Improvisation weit mehr als nur eine Tanzform. Es ist eine Bewegungsmeditation, die mich weckt, mich meiner Leiblichkeit bewusst werden lässt und mich in die Gegenwart führt. Contact ist für mich ein Lehrer, ein Spiegel und Reflexionspartner. Mir kommt es vor, als werden durch die Suche nach funktionalen und möglichst effizienten Bewegungen vor allem auch authentische Bewegungsabläufe hervorgebracht. Contact zu tanzen ist für mich eine besondere Form der Ehrlichkeit; es bildet für mich den kürzesten Weg zu einer echten Begegnung ohne Masken oder Förmlichkeiten. Es berührt mich zutiefst, wenn ich das Gefühl habe, mein Tanzpartner versucht mich wirklich zu verstehen, er lässt sich auf mich ein und hört mir zu. Neben dieser Ernsthaftigkeit lädt die Form auch zu einer spielerisch-frechen Herangehensweise ein. Ohne aufzufallen darf ich mich wie ein vierjähriger Junge benehmen, auf dem Boden herum rollen und unbekümmert meinen unmittelbaren körperlichen Impulsen nachgehen. Der Tanz reicht für mich weiter als die Grenzen der Tanzfläche, Workshops oder Festivals. Die Tanzform ist für mich untrennbar verwoben mit einer bestimmten Art des „Miteinander-Seins“ und des Kommunizierens. Nachdem ich eine Zeit lang getanzt habe, insbesondere nach ein paar Tagen auf einem Festival, spüre ich deutlich, wie sich mein

¹⁴⁷ Siehe Kurzprofil im Anhang.

¹⁴⁸ URL: <http://www.osterimprofestival.info/OIF2008/de/workshops.htm>

¹⁴⁹ URL: <http://www.contactfestival.de/>

¹⁵⁰ URL: <http://www.contactfestival.ru/2007/program.aspx?lang=eng>

¹⁵¹ URL: <http://ci-rf.org/>

¹⁵² URL: <http://www.goacontactfestival.com/>

¹⁵³ URL: <http://www.ecite.org/>

Körpergefühl verändert. Mir kommt es vor, als würde sich mein Körper über seine physikalischen Grenzen hinaus ausweiten, zumindest aber habe ich ein gesteigertes Wahrnehmungsempfinden. In der Regel fühle ich mich nach ausgiebiger Tanzpraxis bemerkenswert offenherzig (empathisch), gelassen und glücklich.

Diese Ausführen machen es vielleicht nachvollziehbar, warum es für mich ein besonderes Interesse war und ist, herauszufinden, was genau an der Kontakt-Improvisation diese positiven Effekte bewirken könnte.

WHO is WHO: Übersicht der Experteninterviews¹⁵⁴

Nr.	Name, Vorname		Ort / Beschreibung	Datum
1.	Aerni, Peter	Mitteilung	Contact – Festival Freiburg	15.08.2009
2.	Aiken, Chris	Interview	Contact – Festival Freiburg	30.07.2007
3.	Cura, Javier	E-Mail		12.10.2010
4.	Chung, Ray	Interview	Contact – Festival Freiburg	14.08.2009
5.	Fuller, Carolyn	E-Mail		10.09.2010
6.	Hassmann, Jörg	Workshops Interview E-Mail	Tanz-Improvisations-Kurs Berlin	2001-2004 22.11.2009 20.09.2010
7.	Heitkamp, Dieter	Interview	Contact – Festival Freiburg	12.08.2010
8.	Hennessy, Keith	Interview	Contact – Festival Freiburg	15.08.2010
9.	Horrigan, Kristin	Interview	Contact – Festival Freiburg	01.08.2007
10.	Keogh, Martin	Interview	Contact Workshop Freiburg	04.01.2008
11.	Khambatta, Cyrus	Interview	Contact – Festival Freiburg	13.08.2010
12.	Koegel, Kurt	E-Mail		20.09.2008
13.	Lepkoff, Daniel	Interview	Improvisations-Workshop, Berlin	26.11.2009
14.	Little, Nita	Interview	WECCIF Contactfestival, SF/USA	23.07.2009
15.	Mauch, Christine	Interview E-Mail	Ecite Haslach, Österreich 2006	16.08.2006 29.10.2010
16.	Müller, Eckard	E-Mail		10.09.2010
17.	Pallant, Cheryl	Interview	Contact – Festival Freiburg	14.08.2010
18.	Papadelli, Vanio	Work-Lab	Contact – Festival Freiburg	01.11. 2010
19.	Pfundt, Barbara	Interview	Göttinger Improvisationsfestival	2007
20.	Reulecke, Ingo	Interview	Göttinger Improvisationsfestival	20.03.2008
21.	Rosenkranz, Ingo	Interview	Göttinger Improvisationsfestival	2007
22.	Ribas, Ester Montblanc	Workgroup	Universität Marburg	2009
23.	Russi, Adrian	Mitteilung	Contact – Festival Freiburg	07.08.2004
24.	Rustler, Katharina	Interview	Privatbesuch Berlin	07.09.2009
25.	Seng, Sonia	Interview	Göttingen 2010	24.10.2010
26.	Stahl, Lilo	E-Mail		15.11.2010
27.	Stahlberger, Barbara	E-Mail		23.09.2010
28.	Stark Smith, Nancy	Interview Interview E-Mail	Contact Workshop Freiburg Contact – Festival Freiburg	23.-30. Juli 05 2-7 August 05 20.09.2010
29.	Swann, Carol	Interview	Contact – Festival Freiburg WECCIF Contactfestival, SF/USA	09.08.2006 25.07.2009
30.	Verkasalo, Ronja	E-Mail		02.09.2010
31.	Walker, Lucia	Interview	Contact – Festival Freiburg	13.08.2010
32.	Weiler, Walter	E-Mail		02.03.2010
33.	Waters, Caroline	Workshop	Moskau-Improvisationsfestival	2007

¹⁵⁴ Da es sich überwiegend um englischsprachige Tänzer handelt, wurden zur Vereinheitlichung auch die deutschen Interview-Partner gebeten, ihr Profil in Englisch zu verfassen.



Peter Aerni

peter.aerni@gmx.net

www.officegoesart.ch/D/2010/2010_PeterAerni.htm

www.peteraerni.ch

Vitae

Studies Fine Arts at ECAL Lausanne, dance at Tanzfabrik Berlin and makes a teacher training in Art Education in Basel. He is as much dancer (Contact Improvisation) as visual artist (drawing, photo, sculpture) with a focus on perception and its analysis in space in function of the body. He teaches improvisation in dance and drawing in Universities and at festivals. He is teacher in Art Education at Bern University of the Arts

Place and date of birth

20. October 1967 in Bern, Switzerland

First contact year

1991

First contact teacher

Peter Moser, Heidi Karlen

Most influential teacher (s)

Ka Rustler, Lisa Schmidt, Howard Sonenklar, Nancy Stark Smith, Dieter Heitkamp

Favourite exercise

You roll up your partner and slide down again – reverse roles.
Observe others and analyse their strategies to achieve the goal.
Don't hesitate to choose a low level starting position!



Chris Aiken

Associate Professor
Theater and Dance Department
Ursinus College
601 E. Main Street
Collegeville, PA 19426
+1 610-409-3000 ext. 3140

Vitae

Chris Aiken has been engaged in the study, practice and teaching of contact improvisation and dance improvisation as a performance art since 1983. His work has revolved around the study of interrelations between perception, dance and the poetic imagination. He has been engaged in the study and practice of the Alexander Technique, Ideokinesis, and Structural Integration for many years. Chris is a professor at Ursinus College and received his MFA from the University of Illinois at Champaign-Urbana.

Place and date of birth

August 23rd, 1960 in Boston Massachusetts, U.S.

First Contact Year

1980

First Contact Teacher

Nancy Stark Smith

Most influential Teachers

Nancy Stark Smith and Andrew Harwood

Favorite exercise

Seeing with your skin and touching with your eyes: In this exercise students are encouraged to warm up slowly, sensing their mass moving in space using all their senses. Once they are awakened I ask them to begin to attune to the spaces around them defined by their own body initially then between them and others in the room. Initially I ask them to attune to pathways, and then gradually I ask them to sense the spaces close to others and to awaken their capacity to perceive and respond through movement to those spaces. Eventually I ask people to move towards the space that is near others and allow themselves to continue into touching the person. The motivation remains spatial even as we begin to move into touch. I move towards or away from another person because of my ability to see a space and touch it. My goal is to perceive space with my skin and to use my vision to “touch” my partner. I tend to inhibit weight bearing initially to remain active in sensing space.



Ray Chung

173 9th Ave

San Francisco

CA 94118-1222

USA

+1 415 831 5592

rayc@kinetic-designs.com

Vitae

Ray Chung is a performer, teacher, engineer, and artist who has a passion for dancing which he likes to share with other people. His main focus is improvisation and he has worked with Contact Improvisation since 1979 as part of improvisational performance practice and integrates other movement forms into his work, including martial arts, bodywork and Authentic Movement. Ray has worked with the leading proponents of Contact Improvisation and regularly collaborates with dancers, musicians, and other artists.

Place and date of birth

23 June 1952, San Francisco, California, USA

First contact year

1979

First contact teacher

Myself

Most influential teacher (s)

Myself

Favourite exercise

Push, Lean, Reach, Extend

This exercise explores different ways of working with intentions of pushing, leaning, reaching, and extending. The ultimate goal is to use the ability to reach, anywhere in the body, to enable the dancer to use the intention of reaching to give clear, natural alignment and support through the bones in the course of moving and dancing with another person. Starting with hands palm to palm with another partner, I can have the intention to push, lean, reach, or extend into my partner. I am attentive to where else in my body I need to reach and to let the flow of weight come through whatever surface I am touching, and letting this weight flow pass through my center to the other surface that I am reaching into (or out of). I can let this develop so that the area of contact shifts from my palms to anywhere on the surface of my body. An image that I find helpful is that I am having a trio with my partner and the floor.



Javier Cura

Gruntaler Str 10

13357 Berlin

Germany

+49 0 1636383774

javiercura@yahoo.com.ar

javiercuraworkshop.wordpress.com

Vitae

Javier Cura is an argentine american multidisciplinary artist, theatre director and international teacher.. He has been invited to teach at ZIP Contact Impro Festival at Orvieto, Italy, at the Freiburg Contact Festival in Germany, at Alchemie Tango Festival in Prague, at the West Coast Contact Impro Festival, San Francisco (USA) and at Phantastango Tango Festival in Germany. His last piece merges Tango and Contact Improvisation in a physical-theatre context has been presented in Prague, Dance Theatre Farma Festival, in Terni Festival, Italy and in Mar del Plata, Argentina. In 2009 he was invited by Fabrik Potsdam Dance Theatre Festival to direct a Physical Theatre and Tango creation with participants of his workshops. He is currently living in Berlin. Since 2009 he is contributing in a movement therapy for Sickel Cell bearers at the Royal London Hospital and in a research on Contact Improvisation expression at the Berlin Free University.

Place and date of birth

3rd of October 1964, New Jersey, U.S.A

First contact year

1992

First contact teacher

Martial arts teachers

Most influential teacher (s)

Different teachers not in contact for different periods of life

Favourite exercise

Depends on the focus of the workshop and the participants



Angela Doniy

Republic Tatarstan,
Russkie Burtasy,
Sadovaya str.19
+7 905 738 93 48
angeladony@gmail.com
www.angeldance.ru

Vitae

Angela Doniy is a dance improviser, choreographer and a teacher. She was educated at the High School of Culture, St-Petersburg. After graduation she was a theatrical choreographer for 10 Years. Since 1999 she lives in Moscow, teaches Contact Improvisation and organizes International Contact Improvisation and Performance Festival.

Right now she moved to country site to leave and build a Dance House for people who include the nature in their life and dance.

Place and date of birth

28 August 1963 in Kishinev, republic Moldavia

First contact teacher

Andrew Harwood

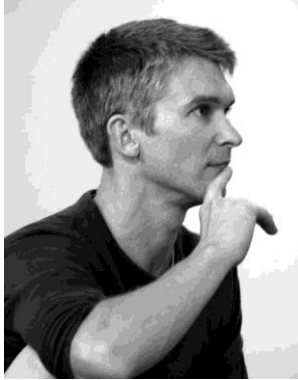
Most influential teacher (s)

Ezster Gall, Benno Wooram, Nancy Stark Smith

Favourite exercise

Dance with laziness.

It starts from bodywork. Partner A give bodywork. Partner B is receiver. The hands used less, the body parts participate more. Within the time different images makes the body partner B more lighter, alive and ready. The image of pancakes which made by grandmother on early Saturday morning in the childhood. This image has universal understanding about deep pleasure do not rush to the school and enjoy the lazy time in the mind and body in the bed. It also gives the dynamic for the movement toward the dance (or kitchen) to smell and eat the tasty things. Bodyworker moves the partner body more free to the dance. It becomes the trio - two partners and laziness. After change roles goes quick round of changes roles again and the ability to pass from lazy state to the activity is growing up. It is amazing to see how very tired participants become vivid and ready to dance high at the end of the workshop.



Jörg Hassmann

Pappelallee 39

10437 Berlin

+49 0 177 689 7761

joerg.hassmann@dance.contact.de

www.dancecontact.de

www.contact-meets-contemporary.de

Vitae

Jörg Hassmann studied Biology and Religion to become a highschool teacher. Surprisingly his hobby - dance and theatre in improvised forms – became his profession. From 2000 onwards he is teaching and performing CI based dance world wide. Together with Daniel Werner he developed a systematic approach to Contact Improvisation, which became the core of a CI training programme in Berlin. He is the artistic director of the annual dance festival Contact-meets-contemporary.

Place and date of birth

14th of April 1970 in Braunschweig, Germany

First contact year

1992

First contact teacher

Thomas Waschkiewitz

Most influential teachers /colleagues

Daniel Werner, Mirva Mäkinen, Christine Mauch

Favourite exercise

The finger dance

A and B are in touch with one finger to one finger. This connections stays fixed. First A is leading and B following than visa versa. Eventually both imagine the other one to lead: both are following – it feels like the point of contact is leading. From there it is 'the art of braking rules' to develop the dance into an open duet with a strong flavour of following. The core idea is from Nancy Stark Smith to explain CI to people who don't know it.



Prof. Dieter Heitkamp

Sandweg 6c
60316 Frankfurt am Main
+ 49 0 160 82 00 722
dieterheitkamp@t-online.de
www.contactencyclopedia.net

Vitae

Dieter Heitkamp is Professor for Contemporary Dance at the *Frankfurt University for Music and Performing Arts* and director of the *Department for Contemporary and Classical Dance_ZuKT/www.hfmdk-frankfurt.de*. He is a founding member of Tanzfabrik Berlin where he was working as dancer, choreographer, teacher and organizer in the board of directors from '78-'98. Since 2006 one of the directors of Tanzlabor_21/www.tanzlabor21.de. His choreographic work has been presented in many German cities, throughout Europe, Canada, USA, Japan, Hong Kong, Brazil, Letvia and Russia.

Place and date of birth

20th of April 1957

First contact year

1977

First contact teacher

Christine Vilardo

Most influential teacher (s)

Reinhard Krätzig, Bob Rease

Favourite Exercise

None / many – see different texts on www.contactencyclopedia.net



Keith Hennessy

Zero Performance
San Francisco
USA
www.circozero.org

Vitae

Keith Hennessy is a performer, choreographer and teacher. He was born in Canada and lives in San Francisco where he directs Zero Performance aka Circo Zero. His interdisciplinary research engages improvisation, ritual and public action as tools for investigating political realities. 2009 awards include a Bessie and two Isadora Duncan Awards. His work has been presented at DTW, Impulstanz, Les Substances, Yerba Buena Center, Sophiensaele, and Queer Zagreb. Hennessy has an MFA in Choreography and is a PhD candidate in Performance Studies.

Place and date of birth

November 3, 1959. Sudbury, Canada.

First contact year

1979

First contact teacher

Catpoto (Montréal)

Most influential teacher (s)

The Berkeley and San Francisco jams, Contraband, Martin Keogh, Liz

Favourite exercise

Walking

Improvising walking. Accumulating focus on eyes (where are you going?), then feet, and then breath, sensing every step and every inhalation and exhalation. I am always playing with variations to expand attention to include group consensus and difference, speed, proximity, the influence of others, desire, anatomy, making decisions, changing directions. The goal / challenge is to increase our discipline and capacity to be aware of multiple layers or fields of experience.



Kristin Horrigan

71 Maple Hill Dr.
Guilford, VT 05301 USA
+ 1 802 258 9278
kristinhorrigan@yahoo.com

Vitae

Kristin Horrigan is an improviser, choreographer, performer and teacher based in Vermont, USA. She enjoys creating dances with people of all ages, connecting thought and movement, and exploring social action through art. Kristin holds an MFA in choreography from Ohio State University and she has taught and performed contact improvisation and other forms of dance at festivals and universities across the USA, and in Germany, Japan, and Argentina. Currently, she runs the dance program at Marlboro College and directs the multi-generational performance ensemble Dance Generators.

Place and date of birth

14 of October in Cambridge, MA, USA

First contact year

1998

First contact teacher

David Beadle

Most influential teacher (s)

Nancy Stark Smith

Favourite exercise

Vacuuming (learned from Martin Keogh)

Two dancers sit back to back and imagine that their partner's back is the open end of a vacuum hose, sucking their two backs together. One of the dancers shifts forward and up onto all fours (in a "table" position), while the other maintains the "vacuumed" point of contact, coming up onto the other dancer's support. After practicing this a few times, the partner who happens to be on top in the table position can rotate 90 degrees and then descend in any direction landing on all fours. The partner who was the support follows the back-to-back point of contact up onto the new table. Continue!

The goals/challenges of this exercise are to mobilize your weight up over your partner's center (using a fixed point of contact) and to modulate your weight on and off of your partner (gradually and gently.)



Bernd Ka

berndka@freenet.de

www.berndka.de

www.bewegungs-art.de

Vitae

Bernd Ka graduated in history, German Language and literature. Since 1979 intensive studies and practice of Contact, movement-theatre and New Dance, e.g. with L. Booth, N. Stark Smith, J. Hamilton, R. Zaporah, G.H. Soto, and the Naropa Institute Boulder (USA). Studies in Aikido, Capoeira, Tai Chi and other martial arts. Cofounder of bewegungs-art freiburg (1981). Since 1995 certified Feldenkrais teacher. Since 2006 Co-director of TIP – School for Dance, Improvisation and Performance. Essential contributions to the development of C.I. in Germany in the 80s. B. Ka danced in various formations with Lilo Stahl and Wolfgang Graf, Jazz-musicians, and at *Dance Butter Tokyo* led by Anzu Furukawa (Japan) and at *Alternating Currents* - a group of known Improvisers from USA and Europe. In the 90ies he worked with several own ensembles.

Place and date of birth

23. of October 1950 in Karlsruhe, Germany

First contact year

1979

First contact teacher

Laurie Booth (GB)

Most influential teacher (s)

Laurie Booth, Nancy Stark Smith, Steve Paxton, Kirstie Simson,

Favourite exercise

Surfing on Air-Bubbles

Walking, running, falling through space, sensing the air on your skin, thinking of air molecules as air bubbles. Imagine you can fall into these bubbles, sail or surf on them with a soft support from a partner (from underneath). You can fall forward, sideward or backwards. Partner can also push you (up and) back. Continuation: Light jumping towards a partner, been pushed back or landing on the shoulder. And or leading in “Goofy dance”: Very airy, fast dance in and out of your partner or even better from partner to partner. Goal/challenge: Extending into space combined with joyful lightness in the dance and training reflexes.



Martin Keogh

24 Holmes Street
North Easton MA 02356
1-508-238-7474
intouch@martinkeogh.com
www.martinkeogh.com

Vitae

Martin Keogh has taught and performed contact improvisation for over thirty years. For his contribution to the development of the form he is a Fulbright Senior Specialist and listed in *Who's Who in the World*. Martin spent time traveling to monasteries in Japan and Korea and was the director of the Empty Gate Zen Center in Berkeley before discovering the world of dance. He has co-facilitated Teacher's Conferences on four continents and is the author of *'The Art of Waiting, Essays on Contact Improvisation'*, *'As Much Time as it Takes'*, & *'Hope Beneath Our Feet: Mending Our Place in the Natural World'*.

Place and date of birth

January 11, 1958. Oshawa, Ontario, Canada

First contact year

1980

First contact teachers

Mangrove

Most influential teacher (s)

Too many to list



Cyrus Khambatta

Artistic Director
Khambatta Dance Company
(formerly Phffft! Dance Co.)
www.khambattadance.org
206.935.0459.
5609 34th Ave SW
Seattle, WA 98126

Vitae

Cyrus Khambatta is the Artistic Director of Phffft!, a performance group with whom he has toured both choreographed and improvised work internationally at venues such as The Spoleto Festival (USA), World Expo (Lisbon), Young Choreographers Festival (Caracas), Washington D.C. Improvisation Festival (also a co-curator) and many others. He has given workshops/lectures on improvisation for over ten years at universities and institutions internationally. He has taught/performed with many in the field of improvisation.



Prof. Kurt Koegel

Römerstraße 42
61352 Bad Homburg (Germany)
+49 0 1766 2330 427
kurtkoegel@mac.com
<http://homepage.mac.com/kurtkoegel>

Vitae

Kurt Koegel completed his self-designed degree program in *Dance, Design and Communication* at the University of Minnesota. Since 1988 he has lived and worked in Europe, teaching for festivals, schools and dance companies including Ultima Vez, Rosas, PARTS, SNDO, EDDC, SEAD, and Korean Nat. Univ. of Arts. He currently directs and teaches in the Masters Program in Contemporary Dance Pedagogy at the University of the Performing Arts in Frankfurt. “My work synthesizes influences from the fields of Architecture, yoga, Pilates, Feldenkrais, and Body-Mind Centering – and equally rock climbing, swimming, and running. My enthusiasm is directed towards finding more effective ways of teaching performance-oriented, contemporary dance forms that are informed by understandings of the natural and social environment.”

Place and date of birth

17 of November 1957 in Kenosha, Wisconsin, USA

First contact year

1980

First contact teacher

David Woodbury at S.U.N.Y. Purchase in New York

Most influential teacher (s)

Martin Keogh (imagery work and leadership), Lisa Nelson (writing and editing), Julyen Hamilton (clarity and philosophical perspective), and colleagues I danced with, Thomas Trendera, Frey Faust, Scott Smith, Ka Rustler, Patricia Kuypers and Steve Paxton.

My favorite exercises involve

Experimenting with the influence of touch upon movement and composing that shared experience into dances of curiosity and mutual fulfillment. Working with thresholds of sensitivity and the sorts of associations embodied in touch. Opening to the influence of varying degrees of proximity – and balancing a calm place of readiness in our own physical structure, with an availability for interaction, engagement, and joy. I am also developing exercises for working with students of architecture, and for researching evocative human movement in the natural environment.



Nita Little

+ 1 831 818 1559
nita@nitalittle.com

Vitae

Nita Little choreographs, performs, teaches and writes about improvisational dance and theories of embodiment in action. She participated with Steve Paxton, Nancy Stark Smith and others, in the explorations that became Contact Improvisation in 1972 and has been significant in its emergence. Her work on the embodied mind and the "meaning" of attention dates back to the early 80s when she initiated a curriculum, *The Mind in Motion*. This work explores the range of experiential states of the embodied mind and reveals principles that define Contact Improvisation as well as other movement forms. She collaborated in numerous performing companies introducing Contact Improvisation throughout the United States. Her performance practice is a mix of both formal and improvisational choreography that utilizes scores. Nita has received funding and support through the National Endowment for the Arts, the California Arts Council, and the NEA/Dance USA National College Choreography Initiative. Her new San Francisco based ensemble company, Divisadero Dance Research investigates the resonant webs of awareness derived from movement scores that direct and modulate attention as the bases for compositional structures. Over the years Nita has been both faculty and guest artist at numerous colleges and universities including New York University, California Institute for the Arts, Texas Christian University, Temple University, Tufts University, Scripps College and UC Santa Barbara. Nita teaches and performs regularly at national and international dance festivals including ImPulsTanz, Vienna, The Side Step Festival, Helsinki, Kontakt Budapest International Improvisation Festival, ContactFestival Freiburg, Germany, the Zip Festival, Italy, the Seattle Festival of Alternative Dance and Improvisation and the West Coast Contact Improvisation Festival, Berkeley California. Nita is currently working toward a "professional" PhD in Performance Studies at The University of California, Davis. Her dissertation will weave theories with practices of embodied attention in post-Judson dance improvisation with a focus on an activated 'presencing'. It will emphasize the destabilization of boundary definitions with respect to presence, selfhood, and the production of space.



Christine Mauch

mauchmail@aol.com
www.shiatsu-mitte.de

Vitae

Christine Mauch came to dancing as a young adult and fell in love with Contact Improvisation. She is an invested bodyworker, and dances, teaches and performs in various forms of collaborations. Since 2008 she is co-organizing the CI36/37/38 Satellites' Return Weeks in Berlin/Stolzenhagen.

Her teaching and performing draws on her intense research and interest in the field of body awareness, (Contact) Improvisation, and her interest in creating new formats for exchanging on and practicing dance.

Place and date of birth

September 1963 in Illertissen, Germany

First contact year

1988

First contact teacher

Bruno Stefanoni, Daniel Mang, Ka Rustler

Most influential teacher (s)

Nancy Stark Smith, Lisa Nelson, Dieter Heitkamp, Kirstie Simson

Favourite exercise

I am most interested in frames for practicing, in the sense of investing in the dancing, of Contact Improvisation. One of my favorites at the moment is a frame that I have offered a few times together with Jörg Haßmann, the "early morning jam observation series": in a committed group you meet each day for a week in the morning, latest at 8 am and have a 2 hour jam. Starting and ending together is integral part of the practice. In the series that took place up to now, Jörg and I have offered one little thing each day - a thought, a reminder, a mini task, some form of mini pre-exercise - in the beginning, after that the dancing went on in verbal silence. Different ways of reflecting and sharing were part of the series as we proposed it.



Eckhard Mueller

Eckhard Müller
13, Rue Finkmatt
67000 Strasbourg (France)
mullecki@web.de

Vitae

Eckhard Mueller (Germany), co-founder of the Contact Festival Freiburg, is enthusiastically dancing and performing CI since 1988. Travelling and teaching CI all over the globe he is spreading this seeds to professionals and non professionals, supporting CI communities and networking inside the community worldwide.

Place and date of birth

9 of January 1962 in Landau/Pfalz, Germany

First contact year

1988

First contact teacher

Bernd Ka

Most influential teacher (s)

Alito Alessi, Kirstie Simson, Peter Bingham

Favourite exercise

Ballance/off ballance of body axe

Both standing face to face, each on his own feet (own body axe), touching hands to hands, - no weight. Both leaning their body achse towards each other (ballancing each others weight - no movement). If one leans more than the other, movement appears out of the different weights (walking backwards/forwards). The goal / challenge of this exercise is getting sensitive for the changement of the body axes, the weight, that is connected to them and how this weight can influence the bodies and create movement.



Cheryl Pallant

108 S. Colonial Ave.
Richmond VA 23221 USA
cheryl.pallant@gmail.com
www.cherylpallant.com

Vitae

Cheryl Pallant is a poet, author, dancer, and performance artist living in Virginia. She has several published books, including *Contact Improvisation: an Introduction to a Vitalizing Dance Form*. Much of her poetry utilizes many techniques borrowed from contact improvisation. She has taught at University of Tulsa in Oklahoma, Keimyung University in S. Korea, and University of Richmond in Virginia. She is interested in how writing, dancing, and meditation intersect.

Place and date of birth

8 of January 1960 in New York City, NY

First contact year

1979

First contact teacher

Steve Paxton

Most influential teacher (s)

Nancy Stark Smith

Favourite exercise

Back to Back

Two people sit back to back on the floor. I guide them through an awareness of their singular body: for instance noticing which part of the body meets the floor, the feeling in the legs, pelvis, and so forth, sure to mention the breath. Then I get them to notice the back and breath of the partner. Both begin to make small movements with their back, slowly increasing the movements, noticing how a move in one influences the other. I let this evolve, getting larger and larger, both backs staying connected. (I like to use Back to Back with beginners, especially those unfamiliar with CI as a safe entry into the dance.)



Vanio Papadelli

Flat 9
73b Drayton Park
London, UK
+44 0 7956997445
vanyo_ka@yahoo.gr

Vitae

Vanio Papadelli has studied theatre, performance composition and dance. She has worked as a solo and group physical theatre performer and deviser in Greece, England and Poland (Art dance theatre, Athletes of the Heart Lab, Song of the Goat). She is currently doing her Practice-based PhD in notions of blocks and resistances in movement, looking at Contact Improvisation and Polish ensemble physical theatre in the Grotowski tradition. She also works as a movement and drama teacher in Primary and Higher Education.

Place and date of birth

4 May 1979, Athens, Greece

First contact year

2006

First CI teacher

Anna Furse (in the context of other physical training for performance)

Most influential teacher (s)

Anna Furse, Rick Nodine, Simonetta Alessandri, Ray Chung

Favourite exercise

‘Sandwich Trios’ introduced by Ray Chung-not sure if that’s his or my term!

Three people dance together. B is in the middle while A and C dance by having physical contact only with B. They try to communicate with each other through B who is the mediator (channel) of their dance trying to transmit their mutual intentions. When A gives weight to B, then B gives weight to C but tries to support her own weight so that C doesn’t get squeezed!

The goal/challenge of this exercise is to create connections even if you don’t have physical contact.



Barbara Pfundt

www.tanzkontakt.de
www.barbarapfundt.de

Vitae

Barbara Pfundt studied physical education and education in Göttingen and Hildesheim, Germany. Since 1992 she is on her way of dancing contact and contemporary dance, she is teaching professional dancers as well as beginners and is performing in various dance projects. Besides dancing she is also performing as a stiltwalker and fire dancer and built up her own company.

Place and date of birth

1969 Hildesheim, Germany

First contact year

1992

First contact teacher

Heike Pourian

Most influential teacher (s)

Heike Pourian, Stephanie Maher, Kathleen Hermesdorf, Jess Curtis, Katie Holmes

Favourite exercise

I'm convinced by the mathematic hyperbolic curve as the principle of coming up and down and what makes taking weight and having nice lifts so easy. And easiness is the feeling of flow.

Contact taught me to notice myself and give myself space to breathe, feel and live joyfully.



Prof. Ingo Reulecke

Löwestr. 29
10249 Berlin
ingo.reulecke@snafu.de,
www.ingoreulecke.de

Vitae

He first studied contemporary dance, then choreography, at the *Hochschule für Schauspielkunst "Ernst Busch" Berlin*. He received fellowships from the Berlin Kultursenat (1994 and 1997), followed by the DAAD, for research in New York City. Before he assumed the directorship in 2005 of the Dance Department at the *Hochschule für Schauspielkunst "Ernst Busch" Berlin*, he also taught in Germany and abroad. 2006 he assumed directorship of the co-operative dance education centre Berlin.

First contact teacher

Bob Rease

Most influential contact teachers

Nancy Stark Smith, Andrew Harwood, Kirstie Simson

Favourite exercise

Take a comfortable position sitting, lying or standing, and relaxing into the floor. Now take time to arrive and let all your thoughts go into the floor. Become more and more aware of the floating breath. Follow the flow of breathing in and out. Allow time to vanish, and connect the breath in your body to the space. Meanwhile, you expand and shrink in all directions. Enjoy!



Ester Momblant Ribas

c/Granollers 147,2
08440 Cardedeu, Barcelona, Spain
momblant_ribas@yahoo.com

Vitae

Ester Momblant Ribas graduated in Contemporary Dance at the University College Chichester, England and studied at the School for New Dance Development (SNDO) in Amsterdam. Ester has been teaching contact improvisation since the year 2000, in Barcelona as well as around the world. She teaches body awareness for musicians at ESMUC, in Barcelona.

Place and date of birth

11 of May 1974 in Barcelona, Spain

First contact year

1996

First contact teacher

Thomas Kampe

Favourite exercise

Leading and following:

In couples, A takes B's hand and leads through the space. B has to follow the movement instructions of A by noticing where the body takes them. B may have their eyes closed. This exercise can develop into taking different body parts, so B can follow the movement from different body parts, and A can give movement from different body parts too.



Ingo Rosenkranz

Vitae

Dancer, performer and teacher for the art of improvisation through movement, bodywork, communication and meditation. He explores this path in collaboration with many artists around the world since almost 20 years. His main interest is the fusion of different art forms and its influence on the way of movement in each moment, a constant awareness practice. Contact Improvisation is one of the great forms to experience this. Part of his work is to organize festivals in improvisation, creative and healing arts.



Adrian Russi

Breitenrainstrasse 41
CH-3013 Bern
Switzerland
+41 79 6008780
adrian.russi@bluewin.ch
www.adrianrussi.com

Vitae

Adrian Russi ist Lehrer für Contact Improvisation und Neuen Tanz und wird europaweit zum Unterrichten und Performen eingeladen. Ausbildung bei „bewegungs-art“ in Freiburg/D sowie regelmässige Weiterbildungen, u. a. bei Steve Paxton und Nancy Stark Smith. Im Unterricht legt er Wert auf präzise Bewegungstechnik und vertiefte Wahrnehmung sowie auf eine Kreativität, die dem differenzierten Körperbewusstsein entspringt. Die Freude am Spiel und das Sich-Wirklich-Einlassen sind für ihn die Grundlage, um im Tanz aus dem Vollen zu schöpfen. Zudem ausgebildet in Craniosacral-Therapie und trainiert in Kampfkunst.

Place and date of birth

24 of August 1962, Muri near Berne, Switzerland

First contact year

1992

First contact teacher

Robin Feld (USA)

Most influential teacher (s)

Hard to say, quite many - and finally I had to find my own style

Favourite exercise

Not reliable support

A and B are dancing a duet. It's not about "proper CI" but about dancing together including touch and weight exchange. Both are invited to "disappear" at any moment - that means mainly to get out of their momentary supporting role or touch.

Goal: both have to be super present, ready to respond and responsible for their own weight all the time, of course also while giving weight to the partner.



Ka Rustler

Vitae

Ka Rustler has been engaged with dance since 1965. Originally trained as a gymnast and a classical dancer, she continued her education in the 80`s at the Theatre School for New Dance Development in Amsterdam working with pioneers in the field of Improvisation and Performance like Remy Charlip, Lisa Nelson, Marsha Paludan, Nancy Topf, Nancy Stark Smith and Jan Fabre. Her interest in body networking and movement pattern brought her to the US. 1991-94 supported by a fellowship grant she studied at The School for Body-Mind Centering with Bonnie Bainbridge Cohen the basic physiological and developmental movement system, and received her degree as a BMC practitioner and Somatic Movement Educator. Over the course of 25 years Ka has been a leading member of Tanzfabrik Berlin, networker and co-organizer of ECITE and CI festivals. She is an international teacher, choreographer and improviser, Her work experience also includes somatic psychotherapy and international top management trainings. She has performed and collaborated with many renowned dance artists including Chris Aiken, Nien Marie Chatz, Ray Chung, Dieter Heitkamp, David Hurwith, Kurt Koegel, Stephanie Maher, Steve Paxton, Kirstie Simson, Lisa Schmid, Benno Voorham and Charlotte Zerbey. Her work for film and stage has been featured at dance and theatre festivals in Europe, Mexico, Russia, Japan and USA. Currently she teaches Approaches and Methods derived from BMC and their Application in Movement Research and Choreographic Exploration at Universities of contemporary dance in Dresden, Frankfurt and Berlin. She is founder of the Berlin based Institute for Body, Dance and Therapy, and mother of two children. Integrating body and mind and accessing an organic source of intelligence in dance stays the major influence and research in her ongoing work.



Sonja Seng

Akazienweg 40
37083 Göttingen
sonjaseng@web.de

Vitae

Sonja Seng is a dancer, movement/dance educator since 1989, movement therapist, RMT, ISMETA (International Somatic Movement Education and Therapy Association), and Halprin Practitioner. Sonja has been a guest teacher at Tamalpa Institute, San Francisco, USA. She applies the LIFE/ART/PROCESS in Dance, Improvisation and Performance, in Education and Therapeutic Settings and is based in Göttingen, Germany.

Place and date of birth

1964, Fulda, Germany

First year of contact

1994

First contact teacher

Scott Wells

Most influential teachers

Anna Halprin, Nancy Stark Smith, Tadashi Endo



Dirk Spruck

dirkspruck@aol.com

Vitae

Dirk Spruck first discovered dance at Group Motion's Friday night workshops in Philadelphia and was thereafter quickly introduced to contact improvisation. Dirk works as a statistical programmer in Marburg, Germany. Sometimes he feels that the multitude of dimensions in contact improvisation helps him analyse the multidimensional data in his daily work.

Place and date of birth

1970 in Gießen, Germany

First contact year

1998

First contact teacher

Leah Stein

Most influential teacher (s)

Manfred Fischbeck, Leah Stein, Martin Keogh

Favourite exercise

Following hands (not sure this is the correct name)

One dancer closes the eyes the other dancer keeps the eyes open and is the leader. Each dancer makes contact through one of their hands. The lead dancer will move around space while the other dancer follows. The hands stay connected all the time.

The goal / challenge of this exercise is to concentrate on this single point of contact. Because the contact is focused in a point far away from the centre of the body the next move can hardly be anticipated. The impulses can be very subtle which requires utmost attention by the followers. This exercise was part of almost every class when I was introduced to contact improvisation by Leah Stein.



Lilo Stahl

Schlossberggring 10
79098 Freiburg (Germany)
lilostahl@gmx.de

Vitae

Since 79 studies and practice in New Dance, Ci, Improv, Composition. Further examination of asian forms of dance, Aikido, breath-and energywork. Dancing solo and ensemble amongst others, 87 to 91 member of Anzu Furukawas international company "Dance Butter Tokio", since mid-nineties her work in research is directed towards Free Improvisation as a form of stage-art- since then she has been improvising in international casts with dancers and musicians. Since 2006 co-director of *TIP – Schule für Tanz, Improvisation und Performance* (governmental accepted).

Place and date of birth

Creglingen Germany, 09 of Sept 1955

First contact year

1978

First contact teacher

Laurie Booth (GB)

Most influential teacher (s)

Laurie Booth, Kirstie Simson, Nancy Stark Smith
The non CI-teachers Sara Shelton Man, Katie Duck and of course Anzu Furukawa

Favourite exercise

Actually - all exercises I know are favourite ones – main interests 'How to use the knowledge and experience of CI without dancing CI and how to combine this with other Dance Techniques and again how to use it on stage – more the artistic than the social aspects.



Barbara Stahlberger

Karlsruhe/Deutschland

www.babasta.de

www.babasta.de/ci_teaching

www.dancevisioninstitute.de

www.contactfestival.de

Vitae

Barbara's Interessen sind sehr weit gefasst von Krankenschwester über Bewegungsforschung, Tanz und Performance bis hin zu Mediengestaltung für Digital und Print. Sie tanzt CI seit 1993 und fühlt sich sehr verbunden und beeinflusst von dieser Form. Als eine freiberufliche Tanz und Bewegungslehrerin nutzt sie die Werkzeuge die CI bietet und fühlt sich am meisten inspiriert von Contact beim unterrichten, tanzen und performen.

Eine bunte Vielfalt innerhalb der Form lernte sie in San Francisco/USA kennen, während sie New Dance und Performance mit Keriak studierte und später auch unterrichtete. 1999 nahm sie am *CI Teachers Lab* mit Keriak und J. McCormick teil.

2000 zurück in Deutschland mitbegründete sie das *contactfestival freiburg* und ist immernoch fasziniert und engagiert dieses zu organisieren. Das Festival kann als eines der größten Contact Veranstaltungen in Europa gesehen werden und wächst, gedeiht, bewegt und entwickelt sich immer wieder neu.

Seit 2005 unterrichtet und organisiert sie zusammen mit Anna Garms das berufsbegleitende New Dance und Performance Programm *Dancing In Between*. Das Programm ist entwickelt und lange Jahre von Keriak realisiert und geleitet worden. Es ist eine einzigartige Möglichkeit in einer neugierig, kreativen, forschenden Umgebung zu unterrichten und die Kreativität und Bewegung jedes einzelnen zu entdecken.

Barbara's Performances sind stark beeinflusst von dem Dialog zwischen dem Publikum und der Bewegung und die Interaktion mit einem weiteren Körper, Wahrnehmung, Kunst und die Grauzone vom Wahrnehmbaren zum Unsichtbaren.



Nancy Stark Smith

info@nancystarksmith.com

Vitae

Nancy Stark Smith first trained as an athlete and gymnast, leading her to study and perform modern and postmodern dance in the early 1970s, greatly influenced by the Oberlin College in Dance and Writing in 1974.

Nancy danced in the first performances of Contact Improvisation with Steve Paxton and others in 1972 in NYC and has since been central to its development as dancer, teacher, performer, writer/publisher, and organizer. She travels worldwide teaching and performing Contact and other improvised dance work with many favorite dance partners and performance makers including Karen Nelson, Julyen Hamilton, Andrew Harwood, Jeff Bliss, Peter Bingham, and musician Mike Vargas.

In 1975, she cofounded *Contact Quarterly* dance and improvisation journal, which she continues to coedit, produce, and publish. Her writings appear in the book *Taken By Surprise: A Dance Improvisation Reader*, and her first book, *Caught Falling: The Confluence of Contact Improvisation, Nancy Stark Smith, and Other Moving Ideas*, with David Koteen, was released in 2008. She lives in western Massachusetts.



Carol Swann

1029 Stannage Ave
Albany, CA
94706, USA
+ 1 510 524 5013

Vitae

Carol Swann is a teacher, facilitator, performance artist, Somatic Therapist, activist and visionary. She has been teaching Voice, Somatics, Contact and Improvisation for 35 years in the U.S., Latin America, Europe and Russia. She is Co-founder and Director of "Moving On Center, School Of Participatory Arts and Somatic Education". She has a private practice in Somatic Psychotherapy (Hakomi/Process Work), Alexander Technique, Vocal Somatics, and is a Group Process and Conflict Facilitator. Her work is influenced by Nature, left politics, Balkan Singing, Bonnie Cohen (BMC), Arnold Mindell (Process Work), John Cage, Meredith Monk, Steve Paxton, Somatics and everything else in her awareness.

Place and date of birth:

Hastings Michigan, USA, Dec. 11, 1952

First year of Contact:

1977

First contact teacher:

Shira Carmen/Cambridge Mass.

Most influential Teacher

Mangrove/Daniel Lepkoff/Nancy Stark Smith/Steve Paxton

Favorite Exercises

Duet

Partner A stands still in neutral. Partner B explores a physical solo phrase (using as much variation in tempo, gesture and occasional separations) on and around Partner A that engages in one way touch. (In other words, Partner A simply receives wherever the touch may occur but does not respond except to flex and rebound with the incoming sensory touch). Partner B stops and stands in neutral after the phrase (the phrase can alternate timing 30 seconds to 1 1/2 minutes). Partner A then responds with their own physical solo phrase on and around Partner B. This physical conversation continues as long as you like until there is no protocol stopping and starting but the duet proceeds mutually with that score in the background.



Ronja Verkasalo

75 Stewart Ave, apt 425
Brooklyn, NY 11237
+1 919 9318581
ronja@contactfestival.fi
soluja.blogspot.com

Vitae

Ronja Ver (Verkasalo) is a dancer and dance maker, artist, activist, anarchist and teacher, living and working in New York. Her work has been presented by the American Dance Festival, Movement Research at the Judson Church, Zodiak – Centre for New Dance (Helsinki), Aleksanterin Teatteri (Helsinki), among others. Former posts include the National Theatre of Finland and Riitta Vainio Dance Company. She holds an MFA in Dance from the Hollins University, and was proud to perform in Steve Paxton's DVD Material for the Spine.

Place and date of birth

26th of June 1974 in Helsinki, Finland

First contact year

1998

First CI teacher

Soile Lahdenperä

Most influential teacher (s)

Steve Paxton, Nancy Stark Smith, Jaana and Jaap Klevering

Favourite exercise

Head to Head with Earth

Begin a head-to-head dance with the Earth as your partner, imagining the globe of your head and the globe of the Earth, exploring the possibilities of contact and weight bearing. All movement is allowed, but you must keep your head on the floor at all times. After exploring this basic connection for a while, let your head find another human head. Continue the dance as a trio: your heads must always be touching, and one head at least must always be touching the floor. After a time of exploration you can let go of the limitation and continue the dance, and see how it has influenced our dancing.

The goal/challenge of this exercise is to free the neck and the eyes, invite exploration and ease in upside down dancing, and to find alternatives to our habitual pathways in contact.



Lucia Walker

Vitae

I am based in Oxford, England and Durban, South Africa. I travel and teach internationally, exploring a lifelong delight in movement and communication. I was introduced to Contact Improvisation in 1985, studying with Steve Paxton, Nancy Stark Smith, Julyen Hamilton and Kirstie Simson and have been learning, teaching and practising the form since then. I worked for many years with Jointwork Dance Group, working with schools and community groups. As well as choreography Jointwork focussed on exploring improvised performance which continues to fascinate me. With my peers I began teaching Contact as a way of exploring the skills and practise of the form. In 1987 I qualified as a teacher of Alexander Technique. I teach individuals, groups and on teacher training programmes (UK, Japan, Australia and USA) working with students with a wide range of interests and abilities. I enjoy how the principles of CI and AT support and clarify each other to encourage depth and wholeness in our moving selves. I continue to work in many contexts taking workshops and collaborating in dance, physical theatre, communication and movement research projects. Current work includes workshops with Rosetta Life (creative and movement expression for those with terminal illness), collaboration with Flatfoot Dance Company, (contemporary dancers in South Africa) "Prepared for Nothing and Ready for Anything", teaching and choreography with students at Coventry University and solo performance work. I am particularly interested in the way movement exploration, awareness practices and play can provide a 'common language' which lies beneath different cultural experiences and styles of dance. For me dance can be a way of deepening our range of sensing, being and responding and help us with the challenges and delights of being human.



Caroline Waters

cfw379@hotmail.com

Vitae

Caroline Waters, was educated at Dartington Collge of Arts '89 UK. She organizes many International Improvisation events, including ECITE, and Contact Moscow. She has performed at countless International Improvisation Festivals across Europe, Asia and the Americas. She is currently an Associate Lecturer at Chichester University after 15 years teaching at Dartington. Mainly drawing from Contact Improvisation and New Dance practices, she teaches, performs and directs in situations often site based, ranging from performance to the everyday. Based in Brighton UK

Place and date of birth

14th of December 1964 in Hove, UK

First contact year

1985

First CI teacher

Steve Paxton

Most influential teacher (s)

Steve Paxton, Kirstie Simson, Nancy Stark Smith, Karen Nelson

Favourite exercise

Ki energy testing. Identifying the difference between working with energetics, or muscularity. Coming from Ki-aikido, but taught as a way to protect yourself from the inside. Connecting every movement to the centre and finding energetic support from the soft underside to support strength in movement. Can be used as a static test with the aikido arm, or in moving exercises, training to be always ready energetically to respond, not going straight into muscularity.

Taught by Kirstie Simson



Walter Weiler

Hürst-Str. 81
CH- 8046 Zürich
Switzerland
+41 44 3615753
walterweiler@bluewin.ch
www.contactimprovisation.net

Vitae

Walter Weiler studied social sciences and is dancing Contact Improvisation since 1980. He was involved in introducing the form in Switzerland and in establishing a European annual meeting. Besides teaching some CI classes he works as a family coach and in a crèche with children.

Place and date of birth

3 of October 1949 in Grono, Switzerland

First contact year

1980

First contact teacher

Randy Warshaw

Most influential teacher (s)

Paulo Knill, John Graham, Mangrove, Nancy S. Smith, Julyen Hamilton, Steve Paxton

Favourite exercise

I like exercises that lead from simple bodywork into movement and into dance improvisation. Gentle acrobatics, falling and jumping are extending my range and the three dimensional possibilities. I enjoy to use counterbalance too (leaning away from each other) instead of only balancing (leaning in each other). I prefer to explore principles, instead of doing set things, and playing around, including trios, ensembles and space.

ECITE Konferenzen

(Erweiterte Zusammenstellung von Walter Weiler 2007)

International Contact Improvisation Meeting						
Jahr	Nr.	Ort	Land	OrganisatorInnen	Unterstützt durch ...	Anmerkung
1982		St. Baume	France	Privat: Marc Tompkins	Suzanne Cotto, Didier Silhol, a.o.	Jam, classes, performances

European Contact Improvisation Teacher Conferences					
Jahr	Nr.	Ort	Land	OrganisatorInnen	Tagungsort
1985	1	Amsterdam	Netherlands	Margot Rijven Nancy Stark Smith	School for New Dance Development, Amsterdam (University)
1986	2	Amsterdam	Netherlands	Margot Rijven, a.o. Nancy Stark Smith Students from School	School for New Dance Development, Amsterdam (University)
1987	3	Anger	France	Howard Sonnenklar Suzanne Cotto Marc Tompkins	Dance Academy of Anger
1988	4	Berlin	Germany	Dieter Heitkamp Bruno Stefanoni & others	Tanzfabrik Berlin, Gouvernement Berlin, European Union
1989	5	Joensuu	Finnland	Jaap Klevering Jaana Turunen	Private dance school of Jaap & Jaana
1990	6	Argos / Nikosia	Cyprus	Arianna Economou	Government of Greek part of Cyprus
1991	7	Geneva	Switzerland	Elinor Radeff Walter Weiler	ADC Dance Association, Maison Grütli
1993	8	Athens	Greece	Konstantin Mihos Titi Antonopoulou	?
1994	9	Copenhagen	Denmark	Ole Bjerre	?

ECITE					
Jahr	Nr	Ort	Land	OrganisatorInnen	Tagungsort
1995	10	Amsterdam	Netherlands	Natanja den Boeft Weijke Koopmans	School for New Dance Development, Amsterdam
1996	11	Bretton Hall	England (GB)	Mary Prestidge Helen Roberts, Katy Dymoke and others	Bretton Hall Dance School/University
1997	12	Bressanone	Italy	Laura Banfi Roberto Lun Nadia Pedrazzini	?
1998	13	Lillsved	Sweden	Benno Voorham Sybrig Doktor	?
1999	14	Potsdam	Germany	Ka Rustler and others	Government of Potsdam
2000	15	Budapest	Hungary	Eszter Gal and others	Dance School/University, City of Budapest
2001	16	Bern	Switzerland	Peter Aerni and others	?
2002	17	Ytterjärna	Sweden	Benno Voorham Sybrig Doktor	?
2003	18	Findhorn	Scotland	Karl Jay-Lewin and others	Centre of Findhorn
2004	19	Athens	Greece	Konstantin Mihos	?
2005	20	Viljandi	Estonia	Eve Normets	Dance School, Community of Viljandi
2006	21	Haslach	Austria	Sylvia Scheidl Ingrid Hörlezeder	?
2007	22	St. Petersburg	Russia	Olga Sorokina and others	Olympia Zentrum, St. Petersburg
2009	23	Liverpool	England (GB)	Robert Anderson Nataja den Boeft, and others	Edge Hill University in Ormskirk
2010	24	Raasepori	Finnland	Ronja Ver, Ulla Mäkinen, Ilona Kenova, Ville Johansson, Liisa Pentti, Otto Akkanen	Kisakeskus

Yoga, Vedanta und Oneness

„Liebe“

Ein Text von Vyasa Ameeuw

Vor einigen Jahren glaubten die Menschen, dass abends eine dunkle Kuppel über die Erde gestülpt wird, die morgens wieder entfernt wird. Sie glaubten, dass diese Kuppel kleine Löcher hat, durch die das Sonnenlicht hindurch scheint. Sie nannten diese Löcher 'Sterne'. Im Grunde genommen befinden wir uns noch immer in diesem Zeitalter.

Die Philosophie von Vedanta lehrt uns, dass es eigentlich nur Eines gibt. Die Schriften nennen es 'Das Eine ohne ein Zweites', 'das Absolute', 'das Göttliche', 'Wahrheit' oder auch schlichtweg 'Das'. Vielheit, all die verschiedenen Objekte, Menschen, Namen, Formen, Farben usw. sind lediglich Erscheinungsformen dieses Einen. 'Das' wurde 'Viele', um sich selbst zu erleben, um mit Sich selbst zu spielen. Das Eine *ist* einfach, ungebunden durch Zeit und Raum.

Eine der grundlegendsten Lehren aller spirituellen Traditionen ist die Gleichheit dieses Absoluten mit dem innersten Wesen jedes Individuums.

Dieses Absolute, dieses Unbeschreibliche wird auch oft als 'Liebe' bezeichnet. In den Upanishaden wird das Göttliche wiederholt als 'Herr der Liebe' angesprochen, und Gleichsetzungen wie 'Gott ist Liebe' oder 'Gott ist Wonne' tauchen wieder und wieder auf. Und auch, wenn wir die Liebe verstandesmäßig nicht fassen können (wie viele Popsongs mit dem Titel 'What is Love?' mag es geben?), assoziiert jeder Mensch sofort ein Gefühl mit dem Wort 'Liebe' und weiß in gewisser Hinsicht, was damit gemeint ist. Doch im Licht der Lehren des Yoga braucht die Liebe auch verstandesmäßig kein Geheimnis bleiben.

Wir praktizieren Yoga, um uns immer näher auf diese Wahrheit zuzubewegen und schließlich unser eigenes Selbst ohne jegliche Verschleierung zu erleben. Unser Ziel ist es, einengende Gefühle wie Wut, Angst oder Eifersucht hinter uns zu lassen, die uns vom Rest der Welt trennen und unsere wahre Natur verbergen, indem sie unseren Geist erregen. Unser Ziel ist es, befreiende erhebende Gefühle wie Mitgefühl, Vernunft und natürlich Liebe zu unterstützen, die bewirken, dass wir uns unserer Verbundenheit mit Allem und unseres eigenen wahren Selbst gewahr werden, indem wir dem Geist Frieden und Ruhe schenken. Unser Ziel ist es, die Wahrheit, die Einheit zu erfahren, 'Gott überall zu sehen', wie es in den Schriften heißt.

Bhakti Yoga lehrt uns, dass wir eine persönliche Beziehung zu Gott brauchen. Diese Beziehung kann jede beliebige Form annehmen. Wir können uns auf das Göttliche beispielsweise wie ein Kind auf seinen Vater beziehen (wie Jesus es tat und lehrte), wie ein Kind auf seine Mutter, wie ein Geliebter auf seine Geliebte, wie eine Ehefrau auf ihren Mann, wie ein Freund auf seinen Freund, wie ein Knecht auf seinen Meister oder sogar andersherum. Jedes denkbare Beziehungsmodell ist brauchbar, wenn es zu einer tiefen, starken Verbindung führt, durch die wir unsere Hingabe und Liebe fließen lassen können.

Wenn wir diesen Gedanken von der anderen Seite betrachten, finden wir ein anderes kraftvolles Mittel, um 'Yoga der Gefühle' zu praktizieren. Hier und jetzt in diesem irdischen Leben haben wir eine Mutter, einen Vater, Freunde, vielleicht einen Ehemann

oder eine Ehefrau, vielleicht Kinder, vielleicht einen Guru. All diese Menschen in unserem Leben, die wir lieb haben, sind wie alles andere auch Erscheinungsformen des Göttlichen. Wenn wir nun anstreben, das Göttliche überall zu sehen, warum sollten wir es uns dann schwer machen und uns zuerst dem Mülleimer oder dem Massenmörder zuwenden, wenn wir auch mit der Rose, unserer eigenen Mutter oder unserem eigenen Kind beginnen können? Jeden Tag haben wir die wertvolle Gelegenheit, durch die Menschen, die wir lieben, das Göttliche zu fühlen und zu schauen, und das Bewusstsein für die Tatsache zu entwickeln, dass diese Menschen Gott sind, der in unser Leben tritt, um uns zu versorgen, beschützen und belehren, um unser Herz mit Freude zu erfüllen und mit uns zu spielen. Lassen Sie uns jetzt zurückkehren zu dem Bild der schwarzen Kuppel, die nachts die Sonne verbirgt und den paar Sonnenstrahlen, die als Sterne durch diese Kuppel hindurch linsen.

Dunkelheit wird oft als Metapher für Unwissenheit verwendet. Die tiefste Unwissenheit, der Ursprung aller Unwissenheit ist, dass wir unsere wahre Natur nicht kennen. Licht steht für das Gegenteil: Wissen. Das höchste Wissen ist es, das Selbst zu kennen.

Es gibt nur eine Wahrheit, die wie die Sonne strahlt. Es gibt nur eine Liebe, die wie die Sonne strahlt. Der Himmel ist schwarz wegen der schwarzen Kuppel der Unwissenheit, die die Wahrheit, die Liebe verbirgt. Durch ein paar Löcher in der Kuppel fällt ein wenig Licht in unsere Augen, das wir als Sterne wahrnehmen; für ein paar Menschen (oder andere Teile der Schöpfung wie Tiere, Pflanzen, Steine, Autos oder Ideen), die wir 'unsere Lieben' nennen, fühlen wir Liebe, diese eine Liebe, die durch die Kuppel unserer Unwissenheit hindurch scheint. Unsere Eltern und Kinder, unsere Ehefrau oder unser Ehemann usw. sind die Sterne inmitten der Dunkelheit.

Diese Liebe fühlt sich anders an für eine Mutter, einen Vater, eine Geliebte, einen Freund, ein Kind, einen Guru oder einen Schüler. Doch diese Unterschiede verschwinden, wenn sich die Liebe in Richtung Göttliche Liebe bewegt, bei der das Ego, die persönliche Identifizierung, unbeteiligt ist. Liebe zum Ehemann oder zur Ehefrau mag mit Leidenschaft gemischt sein, Liebe zum Freund mit Eifersucht und Liebe zum eigenen Kind mit Erwartungen, doch genauso, wie alle Sorten Eis im Grunde aus Milch, Sahne und Zucker bestehen, ist die Hauptzutat aller dieser Erscheinungsformen der Liebe die gleiche: ein reiner Funken des Absoluten, des Göttlichen, das unerklärlicherweise seinen Weg durch den enorm dicken schwarzen Schleier unserer Unwissenheit findet.

Auswertung der Fragebogen-Studien

1. Mosbach-Studie
2. Freiburg-Studie
3. Internetstudie

Mosbach-Fragebogen

Auf der Suche nach dem Flow „Im Contact mit der Gegenwart“

in Mosbach 06

Dieser Fragebogen ist ein erster Versuch etwas Orientierung auf der Suche nach dem Flow zu bekommen. Zum einen geht es darum Begrifflichkeiten und neue Ideen zu sammeln, zum anderen sollen vorläufige Hypothesen getestet werden. Bitte streiche die Fragen durch, die Du nicht beantworten willst oder kannst. Denke nicht lange nach, sondern setze einfach ein Kreuz in das Kästchen, was Deiner Zustimmung am ehesten entspricht.

Fragen zu Deiner Person

1. Ich bin	Jahre alt.
2. Ich tanze schon	Jahre Contact.
3. Ich tanze im Durchschnitt	Stunden im Monat und fahre ca. mal zu einer Jam (bzw. Workshop) im Jahr.
4. Ich arbeite schon seit	Jahren als

In wie weit treffen folgende Aussagen Deiner Meinung nach zu?	richtig	← ☺ →	falsch
	☺		☹
5. Flowerleben ist immer mit einer tiefen Zufriedenheit verbunden.			
6. Ich kann sehen, ob andere gerade im Flow sind.			
7. Geerdet sein bedeutet im Flow zu sein.			
8. Wenn ich zu stark versuche etwas zu erreichen, komme ich nicht in den Flow.			
9. Ich habe den Flow durch das Tanzen besser kennen gelernt.			
10. Wenn ich tanze bin ich überwiegend im Flow.			
11. Es fällt mir schwer mit anderen Menschen Kontakt aufzunehmen.			
12. Im Flow kann ich keine negativen Gedanken haben.			
13. Hunger blockiert den Flow.			
14. Flow liegt genau zwischen Überforderung und Langeweile.			
15. Die Fähigkeit des Flowerlebens ist ein Persönlichkeitsmerkmal, wie z.B. Offenheit.			
16. Spielen bedeutet im Flow sein.			
17. ContacterInnen haben häufiger Flowerleben als durchschnittliche BürgerInnen.			
18. Kinder sind häufiger im Flow als Erwachsene.			
19. Meine Gesundheit ist in einem guten Zustand.			
20. Ich werde leicht wütend.			
21. Das Flowerleben passiert im Hier und Jetzt.			
22. Wenn ich arbeite bin ich häufig im Flow.			
23. Mein Leben ist genau so, wie es sein sollte.			
24. Mich bringt so leicht nichts aus der Ruhe.			
25. Spiritualität ist ein wichtiger Bestandteil meines Lebens.			
26. Im Flow erhalte ich klare Rückmeldungen für mein Handeln.			
27. Ich kann meine Gefühle beobachten ohne unmittelbar auf sie reagieren zu müssen.			
28. Wenn ich schlecht gelaunt bin, komme ich nie in den Flow.			
29. Über meine Atmung komme ich immer wieder ins Hier und Jetzt.			
30. Die Flow – Erfahrungen im Tanz lassen sich in den Alltag transferieren.			
31. Im Vergleich zu den meisten anderen Tätigkeiten, erfahre ich beim Contact viel Flow.			
32. Mir fällt es leicht im Augenblick zu leben.			
33. Ich denke viel an vergangene Zeiten.			
34. Verpasste Chancen beschäftigen mich noch lange.			
35. Ich kann meine Gedanken beobachten, wie sie kommen und gehen.			
36. Flowerleben ist trainierbar.			
37. In meinem Privatleben erfahre ich häufig Flow.			
38. Nach einem berührenden Tanz, folgen häufig auch sehr persönliche Gespräche.			
39. Ich werde relativ häufig krank.			
40. Ich ertrage menschliche Berührung so gut wie immer.			
41. Nach einem flowreichen Tanz, kann ich mich viel tiefgreifender unterhalten.			
42. Mir fällt es generell schwer in den Flow zu kommen.			
43. Wenn ich mich ernsthaft streite, kann ich auch in den Flow kommen.			
44. Ich bin häufig kreativ tätig.			
45. Dieser Fragebogen ist jetzt schon zu lang.			
46. Es fällt mir leicht mit fremden Menschen ins Gespräch zu kommen.			
47. Ich habe einen guten Kontakt zu meinem inneren Kind.			
48. Contact bringt mich oft an meine Grenzen.			

	😊					☹️
49. Nähe-Distanz ist ein zentrales Thema in meinem Privatleben.						
50. Ich langweile häufig.						
51. Die körperliche Nähe beim Contact ist ein ständig präsent Thema für mich.						
52. Mir fällt es leicht beim Tanzen zu führen und Impulse zu geben.						
53. Ich bin zwischenmenschlich eher zurückhaltend und abwartend.						
54. Im Flow ergeben sich die Handlungen wie aus einer inneren Logik heraus.						
55. Führen-Folgen ist in meinem Privatleben ein zentrales Thema.						
56. Ich rauche gerne.						
57. Ich meditiere regelmäßig.						
58. Ich habe häufig starke Ängste verlassen zu werden.						
59. Ich trinke viel koffeinhaltige Getränke.						
60. Ich habe häufig körperliche Beschwerden.						
61. Ich praktiziere regelmäßig Yoga, Tai - Chi, oder ähnliches.						
62. Ich bin ein ängstlicher Typ.						
63. Ich habe Probleme mit meinem Selbstwert.						
64. Mein Kreislauf wird durch sportliche Aktivitäten regelmäßig angeregt.						
65. Ich bin mit mir selbst zufrieden.						
66. Im Flow vergeht die Zeit viel schneller.						
67. Schwierigkeiten die sich im Contact zeigen, entdecke ich auch in meinem Alltag.						
68. Mir fällt es leicht, jeden Tag das Wunder des Lebens wertzuschätzen.						
69. Bestimmte Eigenschaften von mir, kann ich einfach nicht akzeptieren.						
70. Ich kann gut in meinen Körper hineinspüren.						
71. Das Konzept des Flow-Erlebens ist mir schon lange ein Begriff.						
72. Wenn man etwas erreichen will, muss man nur hart genug dafür arbeiten.						
73. Das Einhalten von Regeln ist mir sehr wichtig.						
74. Das Ich – Bewusstsein löst sich im Flow auf.						
75. Ich bin sehr stark in einem sozialen Netz eingebunden.						
76. Ich bin eher ein depressiver Typ.						
77. Ich bin in sozialen Kontexten eher etwas unsicher.						
78. Es fällt mir leicht mich auf etwas zu konzentrieren.						
79. Nach einem intensiven Tanz fühle ich mich offener.						
80. Ich achte auf gesunde Ernährung.						
81. Ich mache regelmäßige, erholsame Pausen.						
82. Ich bin ein impulsiver Typ.						
83. Ich achte kaum auf meine Gesundheit.						
84. Körperberührungen erhöhen die Auftretenswahrscheinlichkeit vom Flow.						
85. Ich bin mit meinem Leben zufrieden.						
86. Contact führt zu einer deutlichen Verbesserung meiner Lebensqualität.						
87. Ich bin mit allem und jedem Verbunden. Ich bin Teil des Ganzen.						

Bitte schreibe stichwortartig und leserlich Deine spontanen Gedanken zu folgenden Fragen auf die Rückseite
(Nummer der Frage dazuschreiben).

Du kannst mir Deine Anregungen auch gerne persönlich sagen, wenn Du jetzt keine Lust mehr zum Schreiben hast.
Bitte sprich mich einfach an!

88. Im Flow sein bedeutet für mich... Es tritt meistens auf, wenn ich....
89. Was blockiert den Flow?
90. Wie könnte man ihn trainieren?
91. Kennst Du Personen, die sehr häufig im Flow sind? Was macht sie anders? Beschreibe sie?
92. Welche Techniken kennst Du, um in das Hier und Jetzt zu gelangen, bzw. es zumindest wahrzunehmen?
93. Die Teilnahme an einem Flow-Contact – Kurs sollte von den Krankenkassen finanziell unterstützt werden, weil...
94. Welche Lebensthemen spiegeln sich in der Kontakt-Improvisation?
95. Welche Frage würdest Du stellen, wenn Du den Flow erforschen würdest?
96. Wer wäre ein interessanter Gesprächspartner zu diesem Thema?
97. Welches Buch sollte zu diesem Thema unbedingt gelesen werden?
98. Ich habe ca. _____ Minuten zur Beantwortung des Fragebogens gebraucht.
99. Was würdest Du an diesem Fragebogen verändern?

Vielen herzlichen Dank für Deine Hilfe!

J. Lemmer Schmid (Schmidj@staff.uni-marburg.de, Institut für Sportwissenschaft und Motologie, Tel.: 06421/894874)

Skalen der Mosbach-Studie

In den Klammern hinter der Skalenbezeichnung sind Mittelwert (\bar{X}), die Standardabweichung (SD), Cronbachs Alpha (α) und die Anzahl der Items in der Skala (n) aufgeführt. Die Items wurden zur Vermeidung von Aquisitionstendenzen, in zufälliger Reihenfolge im Fragebogen präsentiert. Alle Fragen, die negativ gepolt formuliert waren, wurden vor der Auswertung invertiert. Sie sind durch ein Minuszeichen in Klammern gekennzeichnet (-).

Flow-Wissen (\bar{X} =1,43; SD=,62; α =.56; n=7)

Die Skala Flow-Wissen wurde aus den folgenden sieben Items ermittelt.

- 5. Flow-Erleben ist immer mit einer tiefen Zufriedenheit verbunden.
- 12. Im Flow kann ich keine negativen Gedanken haben.
- 14. Flow liegt genau zwischen Überforderung und Langeweile.
- 26. Im Flow erhalte ich klare Rückmeldungen für mein Handeln.
- 54. Im Flow ergeben sich die Handlungen wie aus einer inneren Logik heraus.
- 66. Im Flow vergeht die Zeit schneller.
- 74. Das Ich – Bewusstsein löst sich im Flow auf.

Flow-Erleben Hfk (\bar{X} =2,31; SD=,97; α =.62; n=4).

Die Häufigkeit von Flow-Erlebnissen im Privat- und Berufsleben wurde durch Folgende vier Items erfasst:

- 10. Wenn ich tanze bin ich überwiegend im Flow.
- 22. Wenn ich arbeite bin ich häufig im Flow.
- 37. In meinem Privatleben erfahre ich häufig Flow.
- 42. Mir fällt es generell schwer in den Flow zu kommen. (-)

Lebenszufriedenheit (\bar{X} =2,12; SD=1,91; α =.68; n=3).

Die Skala der Lebenszufriedenheit wurde aus den folgenden drei Items ermittelt.

- 23. Mein Leben ist genau so, wie es sein sollte.
- 85. Ich bin mit meinem Leben zufrieden.
- 68. Mir fällt es leicht, jeden Tag das Wunder des Lebens wertzuschätzen.

Gesundheit (\bar{X} =1,91; SD=,84; α =.72; n=3).

Die Gesundheits-Skala wurde aus den folgenden drei Items ermittelt:

- 19. Meine Gesundheit ist in einem guten Zustand
- 39. Ich werde relativ häufig krank. (-)
- 60. Ich habe häufig körperliche Beschwerden. (-)

Achtsamkeit ($\bar{X}=2,43$; $SD=1,84$; $\alpha=.51$; $n=5$)

Die Skala Achtsamkeit wurde aus den folgenden fünf Items ermittelt.

- 29. Über meine Atmung komme ich immer wieder ins Hier und Jetzt.
- 32. Mir fällt es leicht im Augenblick zu leben.
- 35. Ich kann meine Gedanken beobachten, wie sie kommen und gehen.
- 27. Ich kann meine Gefühle beobachten ohne unmittelbar auf sie reagieren zu müssen.
- 24. Mich bringt so leicht nichts aus der Ruhe.

Soziale Kompetenz ($\bar{X}=2,13$; $SD=0,94$; $\alpha=.58$)

Die Skala soziale Kompetenz wurde aus den folgenden drei Items ermittelt.

- 77. Ich bin in sozialen Kontexten eher etwas unsicher. (-)
- 11. Es fällt mir schwer mit anderen Menschen Kontakt aufzunehmen. (-)
- 46. Es fällt mir leicht mit fremden Menschen ins Gespräch zu kommen.

Einzel-Items

Folgende Konzepte wurden durch einzelne Items erfasst.

- Selbstwert 63. Ich habe Probleme mit meinem Selbstwert. ($\bar{X}=2,13$; $SD=.42$) (-)
- Spürfähigkeit 70. Ich kann gut in meinen Körper hinein spüren ($\bar{X}=1,43$; $SD=.58$)
- Impulskontrolle 82. Ich bin ein impulsiver Typ ($\bar{X}=2,10$ $SD=.47$)
- Ängstlichkeit: 62. Ich bin ein ängstlicher Typ ($\bar{X}=4,11$; $SD=.32$)

Freiburg-Fragebogen

Contact, Flow & quality of Life „Im Contact mit der Gegenwart“

August 2006

Fragen zu Deiner Person

1. Alter:	2. Geschlecht: ♂ ♀	3. Größe:	4. Gewicht:
5. Ich tanze schon	Jahre Contact.	6. ContactlehrerIn seit	Jahren.
7. Nationalität:	8. Wo wohnst Du?		
9. Beruf / Tätigkeit:			

Bitte kreuze an, wie stark Du folgenden Aussagen zustimmen würdest.	richtig	← ☹ →	falsch
10. Ich kann meine Gedanken und damit mein Bewusstsein beeinflussen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich kann meine Gedanken beobachten, wie sie kommen und gehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich neige dazu, schnell zu gehen, ohne zu bemerken was mir auf dem Weg passiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich neige dazu, Gefühle von Anspannung oder Unbehagen erst dann zu bemerken, wenn sie wirklich intensiv werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich höre manchmal mit einem Ohr zu, während ich gleichzeitig etwas anderes mache.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ich nehme meine Gefühle wahr, ohne auf sie reagieren zu müssen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ich kann meine Gefühle gut benennen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ich kann gut in meinen Körper hineinspüren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Wenn ich mir eine Aufgabe gestellt habe, arbeite ich hartnäckig an der Lösung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. In Phasen intensiver Konzentration nehme ich meine körperlichen Bedürfnisse nicht mehr wahr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Nach Phasen intensiver Konzentration fühle ich mich leer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Ich kann mich gut konzentrieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Wenn ein Zug sehr verspätet ist, versuche ich die Wartezeit positiv zu nutzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Ich werde relativ häufig krank.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Ich habe häufig Schmerzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Ich rauche viel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Ich trinke viel koffeinhaltige Getränke.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Ich trinke viel Alkohol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

28. Ich habe Schwierigkeiten mit dem Schlaf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Ich kann gut mit Stress umgehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Meine Leistungsfähigkeit und Produktivität sind in meinem Leben relativ konstant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Ich kann gut Maß halten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Meine Atmung ist ein guter Weg ins Jetzt zu kommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Ich lache viel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Ich bin motorisch eher ungeschickt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Ich kann meine Energie gut einteilen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Ich meditiere regelmäßig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Ich praktiziere Yoga, Tai Chi, oder ähnliches regelmäßig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Ich achte auf aufrechte Haltung beim Sitzen und Gehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Ich achte darauf, dass ich ausreichend Schlaf bekomme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Ich achte auf gesunde Ernährung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Manchmal kommt mir mein Körper fremd vor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Ich mag meinen Körper so wie er ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Ich achte darauf, dass ich genügend Flüssigkeit zu mir nehme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Ich achte auf meinen Körper und folge seinen Signalen unmittelbar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Ich bin glücklich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Ich würde meinen Körper als sehr beweglich beschreiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Mein Körper ist muskulös und durchtrainiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Ich bin ein fröhlicher Mensch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Ich bin mit meinem Leben zufrieden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Mir fällt es generell schwer in den Flow zu kommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. Ich kann Berührung fast immer genießen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Mein Kreislauf wird regelmäßig durch sportliche Aktivität angeregt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	richtig	← ☹ →	falsch
53. Ich habe einen guten Kontakt zu meinem inneren Kind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. Ich bin sehr in einem sozialen Netz eingebunden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. In meinem Privatleben erfahre ich häufig Flow.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. Spiritualität ist ein wichtiger Bestandteil meines Lebens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57. Ich habe ein eher geringes Selbstwertgefühl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. Es fällt mir häufig schwer, mich zu motivieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59. Ich bin meistens traurig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60. Ich habe den Eindruck, in meiner Vergangenheit häufig versagt zu haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61. Mir ist es gleichgültig, was um mich herum geschieht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62. Es fällt mir schwer, Ruhe zu finden und still zu sitzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63. Ich bin leicht reizbar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64. Ich habe kaum Appetit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65. Ich grübele viel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66. Ich mache mir große Sorgen über gesundheitliche Probleme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
67. Ich habe häufig Lust auf Sex.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68. Wenn ich arbeite bin ich häufig im Flow.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
69. Ich bin eher ein ängstlicher Typ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70. Ich bin ein humorvoller Mensch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71. Ich habe mit vielen Menschen eine enge Bindung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72. Es fällt mir schwer mit anderen Menschen Kontakt aufzunehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73. Ich akzeptiere meinen Körper so wie er ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74. In den meisten Bereichen entspricht mein Leben meinen Idealvorstellungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
75. Meine Lebensbedingungen sind ausgezeichnet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
76. Bisher habe ich alle wichtigen Dinge verwirklicht, die ich im Leben erreichen wollte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
77. Wenn ich mein Leben nochmals leben könnte, würde ich kaum etwas ändern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
78. Mein Leben hat einen höheren Sinn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
79. Ich trage Verantwortung, die Welt besser zu machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
80. Wichtig ist, an allem was man macht, Freude zu haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
81. Mir fällt es leicht, im Augenblick zu leben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
82. Ich erlebe häufig Situationen, in denen die Zeit wie im Flug vergeht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
83. Ich wähle Aufgaben, die meinen momentanen Fähigkeiten entsprechen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
84. Ich erlebe häufig Situationen, in denen ich eins mit meiner Tätigkeit werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
85. Ich fühle mich häufig als Teil eines größeren Ganzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
86. Es hat Spaß gemacht diesen Fragebogen zu beantworten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Deine Meinung

87. Was für Literatur und welche Gesprächspartner würdest Du zu diesem Thema empfehlen?
88. Welche Forschungsfrage fändest Du noch spannend?
89. Was Du sonst noch gerne zu diesem Thema sagen würdest:

Vielen herzlichen Dank!

Falls Du mehr über dieses Forschungsprojekt erfahren möchtest, oder Dir sogar vorstellen kannst im Rahmen eine Diplom/Master-Arbeit daran mitzuwirken, dann nimm einfach Kontakt auf oder trage Deine e-mail hier ein.

Dipl. Psych. J. Lemmer Schmid, Lehr und Forschungseinheit Motologie, Philipps-Universität Marburg
Schmidj@staff.uni-marburg.de, Tel.: 06421/894874

Skalenbeschreibung Freiburg-Studie

In den Klammern hinter der Skalenbezeichnung sind die Anzahl der Items in der Skala (n), Mittelwert (M), die Standardabweichung (SD) und Cronbachs Alpha (α) aufgeführt. Die Items wurden zur Vermeidung von Aquisitionstendenzen, in zufälliger Reihenfolge im Fragebogen präsentiert. Alle Fragen, die negativ gepolt formuliert waren, wurden vor der Auswertung invertiert. Sie sind durch ein Minuszeichen in Klammern gekennzeichnet (-).

Achtsamkeit (N=6, M=4.5, SD=.66, α =.52)

- 11. Ich kann meine Gedanken beobachten, wie sie kommen und gehen.
- 13. Ich neige dazu, Gefühle von Anspannung oder Unbehagen erst dann zu bemerken, wenn sie wirklich intensiv werden.(-)
- 15. Ich nehme meine Gefühle wahr, ohne unmittelbar auf sie reagieren zu müssen.
- 22. Wenn ein Zug sehr verspätet ist, versuche ich die Wartezeit positiv zu nutzen.
- 57. Ich habe ein eher geringes Selbstwertgefühl. (-)
- 60. Ich habe den Eindruck, in meiner Vergangenheit häufig versagt zu haben.(-)

Flow-Wert (N=9, M=4.79, SD=.62, α =.70)

- 50. Mir fällt es generell schwer in den Flow zu kommen.(-)
- 53. Ich habe einen guten Kontakt zu meinem inneren Kind.
- 55. In meinem Privatleben erfahre ich häufig Flow.
- 58. Es fällt mir häufig schwer, mich zu motivieren. (-)
- 68. Wenn ich arbeite bin ich häufig im Flow.
- 81. Mir fällt es leicht, im Augenblick zu leben.
- 82. Ich erlebe häufig Situationen, in denen die Zeit wie im Flug vergeht.
- 83. Ich wähle Aufgaben, die meinen momentanen Fähigkeiten entsprechen.
- 84. Ich erlebe häufig Situationen, in denen ich eins mit meiner Tätigkeit werde.

Lebensqualität (N=6, M=4.54, SD=.58, $\alpha=.79$)

Die Skala Lebensqualität setzt sich aus sechs Subskalen zusammen.

1. Physische Gesundheit (N=3, M=4.78, SD=.94 $\alpha=.68$)

23. Ich werde relativ häufig krank. (-)

24. Ich habe häufig Schmerzen. (-)

66. Ich mache mir große Sorgen über gesundheitliche Probleme. (-)

2. Psychische Gesundheit (N=9, M=2.35, SD=.63, $\alpha=.61$)

(Anlehnung an das Beck-Depressions-Inventar (BDI))

21. Ich kann mich gut konzentrieren.

28. Ich habe Schwierigkeiten mit dem Schlaf. (-)

59. Ich bin meistens traurig. (-)

62. Es fällt mir schwer, Ruhe zu finden und still zu sitzen. (-)

63. Ich bin leicht reizbar. (-)

64. Ich habe kaum Appetit. (-)

65. Ich grübele viel. (-)

67. Ich habe häufig Lust auf Sex. (-)

69. Ich bin eher ein ängstlicher Typ. (-)

3. Soziale Beziehungen (N=3, M=4.38, SD=1.00, $\alpha=.78$)

54. Ich bin sehr in einem sozialen Netz eingebunden.

71. Ich habe mit vielen Menschen eine enge Bindung.

72. Es fällt mir schwer mit anderen Menschen Kontakt aufzunehmen. (-)

4. Emotionales Wohlbefinden (N=3, M=4.72, SD=.79, $\alpha=.78$)

45. Ich bin glücklich.

48. Ich bin ein fröhlicher Mensch.

70. Ich bin ein humorvoller Mensch.

5. Kognitive Lebenszufriedenheit (N=5, M=3.89, SD=.70, $\alpha=.82$)

- 49. Ich bin mit meinem Leben zufrieden.
- 74. In den meisten Bereichen entspricht mein Leben meinen Idealvorstellungen.
- 75. Meine Lebensbedingungen sind ausgezeichnet.
- 76. Bisher habe ich alle wichtigen Dinge verwirklicht, die ich im Leben erreichen wollte.
- 77. Wenn ich mein Leben nochmals leben könnte, würde ich kaum etwas ändern.

6. Sinn-Erleben (N=3, M=4.74, SD=1.08, $\alpha=.72$)

- 61. Mir ist es gleichgültig, was um mich herum geschieht. (-)
- 78. Mein Leben hat einen höheren Sinn.
- 79. Ich trage Verantwortung, die Welt besser zu machen.

Skalen-Korrelationsmatrix der Freiburg Studie

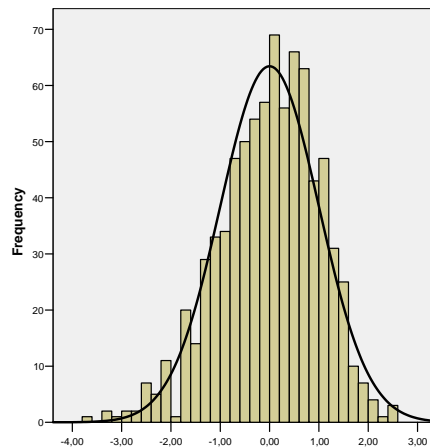
Correlations							
	FKS z-Wert	FFA z-Wert	SWB z-Wert	SWLS z-Wert	PANAVA Positiver Affekt z-Wert	PANAVA Negativer Affekt z-Wert	Wechselwirkung Flow x Achtsamkeit
FKS z-Wert	1	,437** Sig. (2-tailed) N	,569** Sig. (2-tailed) N	,511** Sig. (2-tailed) N	,506** Sig. (2-tailed) N	-,353** Sig. (2-tailed) N	-,176** Sig. (2-tailed) N
FFA z-Wert		1	,552** Sig. (2-tailed) N	,434** Sig. (2-tailed) N	,449** Sig. (2-tailed) N	-,445** Sig. (2-tailed) N	-,114** Sig. (2-tailed) N
SWB z-Wert			1	,808** Sig. (2-tailed) N	,829** Sig. (2-tailed) N	-,768** Sig. (2-tailed) N	-,209** Sig. (2-tailed) N
SWLS z-Wert				1	,546** Sig. (2-tailed) N	-,399** Sig. (2-tailed) N	-,159** Sig. (2-tailed) N
PANAVA Positiver Affekt z-Wert					1	-,450** Sig. (2-tailed) N	-,187** Sig. (2-tailed) N
PANAVA Negativer Affekt z-Wert						1	,156** Sig. (2-tailed) N
Wechselwirkung Flow x Achtsamkeit							1

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

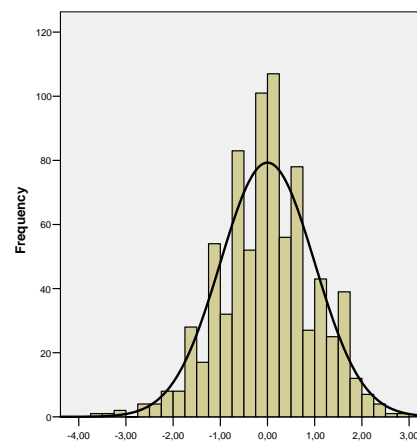
Internet-Studie

Prüfung auf Normalverteilung der Skalen

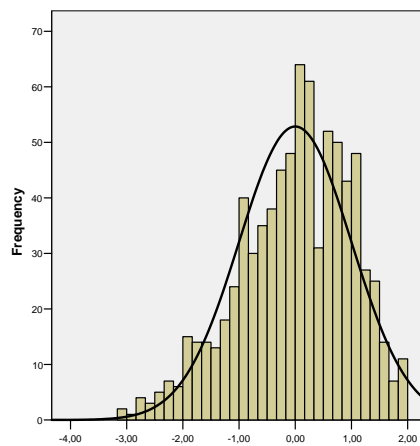
z-wert von swb



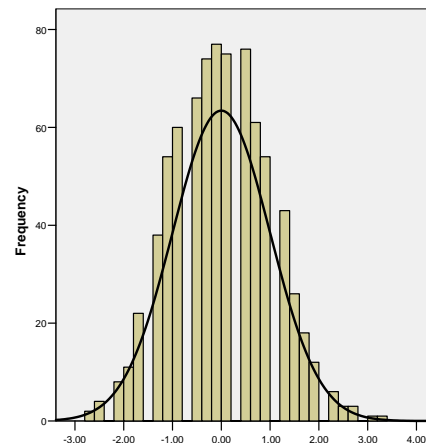
FFA z-Wert



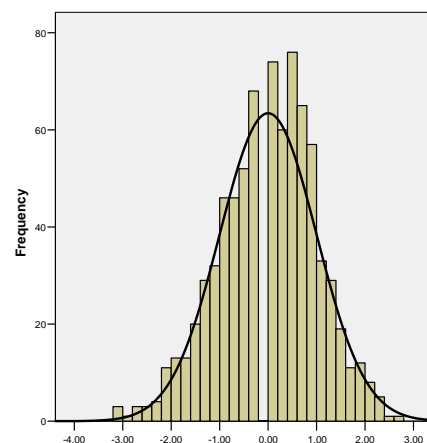
SWLS z-Wert



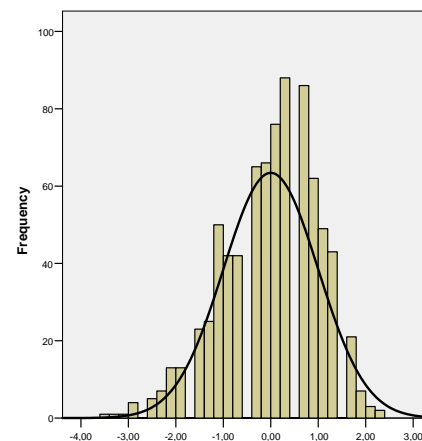
PANAVA Negativer Affekt z-Wert



FKS z-Wert



PANAVA Positiver Affekt z-Wert



Exploration von Gruppenunterschiede (Contacter vs. Nicht-Contacter)

Gruppenunterschiede im MRS-20

Für die Fragestellungen der Diplomarbeit von Anita Lederer (2008) wurde der Persönlichkeitsfragebogen „Minimal Redundanter Skalen“ (MRS-20) von Schallberger & Venetz (1999) ebenfalls in der Internet-Studie mit erhoben.

Hierbei handelt es sich um eine Weiterentwicklung des MRS - Inventars von Ostendorf (1990). Anhand von 20 Items wurden die sogenannten „Big Five“ Persönlichkeitseigenschaften erfasst: 1. Extraversion, 2. Verträglichkeit, 3. Gewissenhaftigkeit, 4. Emotionale Stabilität und 5. Offenheit für Erfahrungen.

Group Statistics

	Tanzveranstaltung mit Contactimprovisation	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
MRS Extraversion z-Wert	ja	235	-,0381	,92939	,06063
	nein	550	,0169	1,02964	,04390
MRS Verträglichkeit z-Wert	ja	235	-,0933	,97260	,06345
	nein	550	,0370	1,01527	,04329
MRS Gewissenhaftigkeit z-Wert	ja	235	,0078	,97081	,06333
	nein	550	,0040	1,01326	,04321
MRS Emotionale Stabilität z-Wert	ja	235	-,0002	,98124	,06401
	nein	550	,0071	1,00746	,04296
MRS Kunst z-Wert	ja	235	,4386	,88789	,05792
	nein	550	-,1899	,98392	,04195

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference		Lower	Upper
MRS Extraversion z-Wert	Equal variances assumed	3,943	,047	-,705	783	,481	-,05497	,07799		-,20807	,09812
	Equal variances not assumed			-,734	486,728		-,05497			-,20205	,09210
MRS Verträglichkeit z-Wert	Equal variances assumed	,345	,557	-1,668	783	,096	-,13033	,07814		-,28372	,02307
	Equal variances not assumed			-1,697	460,110		-,13033			-,28126	,02061
MRS Gewissenhaftigkeit z-Wert	Equal variances assumed	,240	,624	,049	783	,961	,00381	,07799		-,14929	,15690
	Equal variances not assumed			,050	460,046		,00381			-,14685	,15446
MRS Emotionale Stabilität z-Wert	Equal variances assumed	,172	,678	-,094	783	,925	-,00735	,07791		-,16028	,14559
	Equal variances not assumed			-,095	453,087		-,00735			-,15884	,14415
MRS Kunst z-Wert	Equal variances assumed	3,179	,075	8,434	783	,000	,62850	,07452		,48221	,77478
	Equal variances not assumed			8,788	486,852		,62850			,48798	,76902

Gruppenunterschiede auf den Hauptskalen

Achtsamkeit (FFA), Flow-Erleben (FKS), Subjektives Wohlbefinden (SWB), kognitive Lebenszufriedenheit (SWLS), positive Aktivierung (PA), negativer Affekt (NA) und die Wechselwirkung zwischen Achtsamkeit und Flow-Erleben als Produktterm von FFA und FKS.

Group Statistics

	Tanzerfahrung mit Contactimprovisation	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
FKS z-Wert	ja	235	,0788	,98342	,06415
	nein	550	-,0291	1,01087	,04310
FFA z-Wert	ja	235	,3122	,92861	,06058
	nein	550	-,1259	1,00161	,04271
SWB z-Wert	ja	235	,2310	,90252	,05887
	nein	550	-,0945	1,02785	,04383
SWLS z-Wert	ja	235	,1243	,85940	,05606
	nein	550	-,0526	1,05051	,04479
PANAVA Positiver Affekt z-Wert	ja	235	,3438	,84339	,05502
	nein	550	-,1420	1,02974	,04391
PANAVA Negativer Affekt z-Wert	ja	235	-,0879	1,01066	,06593
	nein	550	,0329	,99900	,04260
Wechselwirkung	ja	235	,4398	1,02464	,06684
	nein	550	,4361	1,18080	,05035

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
FKS z-Wert	Equal variances assumed	,397	,529	1,381	783	,168	,10789	,07815	-,04551	,26129
	Equal variances not assumed			1,396	453,574	,163	,10789	,07729	-,04399	,25978
FFA z-Wert	Equal variances assumed	1,857	,173	5,734	783	,000	,43805	,07640	,28808	,58803
	Equal variances not assumed			5,910	474,488	,000	,43805	,07412	,29241	,58370
SWB z-Wert	Equal variances assumed	5,788	,016	4,211	783	,000	,32558	,07731	,17381	,47735
	Equal variances not assumed			4,436	499,802	,000	,32558	,07340	,18138	,46978
SWLS z-Wert	Equal variances assumed	13,586	,000	2,276	783	,023	,17686	,07772	,02430	,32942
	Equal variances not assumed			2,465	535,184	,014	,17686	,07176	,03590	,31782
PANAVA Positiver Affekt z-Wert	Equal variances assumed	17,203	,000	6,375	783	,000	,48579	,07620	,33621	,63538
	Equal variances not assumed			6,901	534,580	,000	,48579	,07039	,34752	,62407
PANAVA Negativer Affekt z-Wert	Equal variances assumed	,601	,439	-1,545	783	,123	-,12072	,07813	-,27409	,03264
	Equal variances not assumed			-1,538	437,650	,125	-,12072	,07849	-,27499	,03355
Wechselwirkung Flow x Achtsamkeit	Equal variances assumed	1,511	,219	,043	783	,966	,00377	,08856	-,17008	,17761
	Equal variances not assumed			,045	505,527	,964	,00377	,08368	-,16064	,16818

Literaturverzeichnis:

- Albright, A. C. & Gere, D. (2003). *Taken by Surprise*. Middletown, Ct.: Wesleyan University press.
- Altner, N. (2007). Stressbewältigung durch Achtsamkeit als Intervention für Menschen mit chronischen Schmerzen. In: U. Anderssen-Reuster (Hrsg): *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik*. Stuttgart: Schattauer, 148-158.
- Anderssen-Reuster, U. & Altner, N. (2007). Ich – Stärkung oder Selbst-Überwindung? In: U. Anderssen-Reuster (Hrsg): *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik*. Stuttgart: Schattauer, 53-65.
- Antonovsky, A. & Franke, A. (1997). *Salutogenese*. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Aronson, E., Wilson, T. D. & Akert, R. M. (2008). *Sozialpsychologie*. München: Pearson Studium.
- Askawa, K. (2004). Flow Experience and Autotelic Personality in Japanese College Students: How do they Experience Challenges in Daily Life? *Journal of Happiness Studies*, 5 (2), 123-154.
- Auhagen, A. E. (2004). *Positive Psychologie*. Weinheim: Beltz PVU.
- Ayan, S. (2007). Willkommen im Hier und Jetzt. *Gehirn & Geist*, 07 (3), 78-84.
- Baer, R., Smith, G. & Allen, K. (2004). Assessment of mindfulness by self-report. The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191-205.
- Batinic, B. & Bosnjak, M. (2000). *Internet für Psychologen*. Göttingen: Hogrefe.
- Beck, A. (1993). Hopelessness, depression, suicidal ideation, and clinical diagnosis of depression. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 23 (2), 139-145.
- Bishop, S. (2002). What do we really know about mindfulness-based stressreduction? *Psychosomatic Medicine*, 64, 71-81.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology – Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Borkenau, P. & Ostendorf, F. (2008). *NEO-Fünf-Faktoren-Inventar nach Costa und McCrae (NEO-FFI)*. Göttingen: Hogrefe.
- Bortz, J. & Weber, R. (2005). *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler*. Heidelberg: Springer Medizin.
- Brinkmann, U. (1990). *Kontaktimprovisation - neue Bewegung im Tanz*. Frankfurt am Main: Afra-Verlag.
- Brown, K. & Ryan, R. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822–848.
- Brown, K. W., Kasser, T., Ryan, R. M., Linley, P. A. & Orzech, K. (2009). When what one has is enough: Mindfulness, financial desire discrepancy and subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 43 (5), 727-736.

- Buchheld, N. & Walach, H. (2006). Die historischen Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation. Ein Exkurs in Buddhismus und christliche Mystik. In: T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.): *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*. Tübingen: dgvt-Verlag, 26-46.
- Bundschuh, K. (2006). Akzeptieren heißt Verändern. Aus der Praxis. Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie e. V.. URL: <http://www.gwg-ev.org/docs/2007-01-09-bundschuh-mueller.pdf>, Zugriff am 22.3.2007.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America*. New York: McGraw-Hill.
- Collins, A. L., Sarkisian, N. & Winner, E. (2009). Flow and Happiness in Later Life. An investigation into the Role of Daily and Weekly Flow Experiences. *Journal of Happiness Studies*, 10 (6), 703-712.
- Cronbach, L. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297-334.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Deutsche Neuauflage : Csikszentmihalyi, M. (2005). *Das Flow-Erlebnis*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. & Larson, R. (1987). Validity and Reliability of the Experience-Sampling Method. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175 (9), 526-536.
- Csikszentmihalyi, M. & LeFevre, J. (1989). Optimal Experience in Work and Leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822.
- Csikszentmihalyi, M. & Klostermann, M. (1995). *Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow*. New York, NY: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). Happiness, flow, and economic equality. *American Psychologist*, 55 (10), 1163-1164.
- Csikszentmihalyi, M. & Jackson, S. A. (2000). *Flow im Sport*. München: BLV Verl.-Ges..
- Csikszentmihalyi, M. (2001). *Lebe gut!* Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). *Kreativität*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. & Charpentier, A. (2005). *Flow*. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M., Aebli, H. & Aeschbacher, U. (2005a). *Das Flow-Erlebnis*. Jenseits von Angst und Langeweile. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Dass, R. (1971). *Be Here Now*. New York, NY: Crown Publishing Group.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality and Assessment*, 49, 71-75.
- Dietrich, A. (2006). Transient hypofrontality as a mechanism for the psychological effects of exercise. *Psychiatry Research*, 145 (1), 79-83.
- Dietrich, A. (2007). *Introduction to consciousness*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Dymoke, K. (2000). *What dancers do that other health workers don't...Jabadao* publications.
- Edelman, G. & Tononi, G. (2000). *A Universe of Consciousness*. New York: Basic books.

- Ehrhardt, J.J., Saris, W.E. & Veenhoven, R. (2000). Stability of life-satisfaction over time. Analysis of change in ranks in a national population. *Journal of Happiness Studies*, 1, 177-205.
- Engeser, S., Rheinberg, F., Vollmeyer, R. & Bischoff, J. (2005). Motivation, Flow-Erleben und Lernleistung in universitären Lernsettings. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 19 (3), 159–172.
- Engeser, S. & Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and emotion*, 32 (3), 158-172.
- Feldenkrais, M. & Wurm, F. (2006). *Bewußtheit durch Bewegung*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Fiedler, P. (2006). Psychotherapie in der Entwicklung. *Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis*, 38, 269-282.
- Foa, B., Olasov Rothbaum, B. & Maercker, A. (1999). Posttraumatische Belastungsstörungen. In: J. Margraf (Hrsg.): *Lehrbuch der Verhaltenstherapie*. Band 1. Grundlagen, Diagnostik, Verfahren, Rahmenbedingungen. Berlin: Springer, 447-463.
- Fritz, B. & Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of Psychology*, 16 (2), 5-17.
- Fröhlich, S. & Kuhl, J. (2003). Das Selbststeuerungsinventar: Dekomponierung volitionaler Funktionen. In: J. Stiensmeier-Pelster & F. Rheinberg (Hrsg.): *Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept*. Göttingen: Hogrefe, 221-257.
- Frost, K. (1999). Some Short Stories about Sex and Contact. *Contact Quarterly*, 24, I. In Source book II. Collected writings and graphics from Contact Quarterly dance journal 1993-2007. Contact Editions, MA, 188.
- Fullagar, C., Kelloway, E. (2009). Flow at work: An experience sampling approach. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82 (3), 595-615.
- Gable, S. & Heidt, J. (2005). What (and why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9 (2), 103-110.
- Gendlin, E. (1981). *Focusing*. New York: Bantam.
- Geuter, U. (2000). Wege zum Körper. *Krankengymnastik*, 52 (7), 1175-1183.
- Geuter, U. (2006). Körperpsychotherapie – Teil I. *Psychotherapeutenjournal*, 2, 116-122.
- Goldberg, I. I., Harel, M. & Malach, R. (2006). When the Brain Loses Its Self: Prefrontal Inactivation during Sensorimotor Processing. *Neuron*, 50 (2), 329-339.
- Goldman, D. (2007). Bodies on the Line: Contact Improvisation and Techniques of Nonviolent Protest. *Dance Research Journal*, 39 (1), 60.
- Goschke, T. (2002). Volition und kognitive Kontrolle. In: J. Müsseler & W. Prinz (Hrsg.). *Allgemeine Psychologie*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag, 271-335.
- Grawe, K. (1994). *Psychotherapie im Wandel*. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K. (1995). Grundriß einer Allgemeinen Psychotherapie. *Psychotherapeut*, 40, 130-145.
- Großmann, P. (2006). Das Üben von Achtsamkeit. In T. Heidenreich (Hrsg.): *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*. Tübingen: dgvt-Verl., 69-102.

- Hahn, K. (1958). *Erziehung zur Verantwortung*. Stuttgart: Klett.
- Harari, Y. N. (2008). Combat flow: Military, political, and ethical dimensions of subjective well-being in war. *Review of General Psychology*, 12 (3), 253-264.
- Harrer, M. (2008). Stärkung der inneren Achtsamkeit bei Helfenden. URL: http://www.achtsamleben.at/downloads/Staerkung_Achtsamkeit.pdf, Zugriff: 23.9.2010.
- Hassmann, J. (2006). *Thoughts about CI*. Unveröffentlichtes Skript.
- Hayes, S. & Smith, S. (2006). *Get out of your mind and into your life*. Oakland, Cf.: New Harbinger Publ..
- Heidenreich, T. & Michalak, J. (2003). Achtsamkeit (Mindfulness) als Therapieprinzip in Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin. *Verhaltenstherapie*, 13, 264-274.
- Heidenreich, T. & Michalak, J. (2006). Einführung in die Thematik Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 54 (4), 231-240.
- Heidenreich, T., Junghanns, K., Royack, K. & Michalak, J. (2007). Achtsamkeitsbasierte Therapieansätze: Stand der Forschung. In U. Anderssen-Reuster (Hrsg). *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik*. Stuttgart: Schattauer, 202-216.
- Heitkamp, D. (2003). Moving from the Skin. *In Contact Quarterly*, 28 (2), 256-264.
- Heitkamp, D. (2007). Sexualität und Kontaktimprovisation. In *Tanzjournal* 4/2007, Friedrich Berlin Verlag, Berlin. Zitiert aus URL: http://www.contact-improvisation.net/develop/wiki/index.php/Sexualit%C3%A4t_und_Kontaktimprovisation, Zugriff am 12.7.09.
- Heo, J., Lee, Y., McCormick, B. P. & Pedersen, P. M. (2010). Daily experience of serious leisure, flow and subjective well-being of older adults. *Leisure Studies*, 29 (2), 207-225.
- Jackson, S. A. & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience. The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18 (1), 17-35.
- Jackson, S. A. & Eklund, R. C. (2002). Assessing Flow in physical activity. The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 133-150.
- Jackson, S. A., Martin, A. J. & Eklund, R. C. (2008). Long and Short Measures of Flow: The Construct Validity of the FSS-2, DFS-2, and New Brief Counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30 (5), 561-587.
- Jacob, J., Jovic, E. & Brinkerhoff, M. B. (2009). Personal and Planetary well-being: Mindfulness Meditation. Pro-environmental Behavior and Personal Quality of Life in a Survey from the Social Justice and Ecological Sustainability Movement. *Social Indicators Research*, 93 (2), 275-294.
- Jaenicke, S. (2001). *Die Zeit kann man anhalten*. München: Nymphenburger.
- James, W. (1958). *The Principles of Psychology*. New York: Dover Publications.
- Kabat-Zinn, J. (1991). *Gesund durch Meditation*. München: Barth.
- Kahneman, D. (2010). Vortrag bei TED: The riddle of experience vs. memory. URL: http://www.ted.com/talks/lang/eng/daniel_kahneman_the_riddle_of_experience_vs_memory.html, Zugriff am 12.10.2010.

- Kaltenbrunner, T. (2004). *Contact Improvisation*. Moving, dancing, interaction. Oxford: Meyer & Meyer.
- Kaltenbrunner, T. (2009). *Contact Improvisation*. Aachen: Meyer und Meyer.
- Keogh, M. (2002). The Art of Waiting. Dance ground (priv. press), North Easten, MA.
Bezug: <http://www.martinkeogh.com/>.
- Kirchgraber, R. (2003). Lebensreform und Künstlergruppierungen um 1900. Dissertation Basel URL: <http://edoc.unibas.ch/671/> Zugriff am 24.5.09.
- Kirschner, W. (2000). Aspekte des Leiberlebens in der Kontaktimprovisation. *Zeitschrift für Musik-, Kunst- und Tanztherapie*, (2), 65-79.
- Kirschner, W. (2004). Prinzipien "berührender" Entspannungsarbeit. *Praxis der Psychomotorik*, 2 (29), 114-119.
- Kirschner, W. (2004a). Motive im Zeitgenössischen Tanz am Beispiel der Kontaktimprovisation. *Zeitschrift für Musik-, Tanz- und Kunsttherapie*, 15 (3), 130–136.
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit*. Göttingen: Hogrefe, Verl. für Psychologie.
- Lammers, C. (2006). Achtsamkeit und Akzeptanz bei der therapeutischen Arbeit an Emotionen. Achtsamkeit und Akzeptanz. *Aus der Praxis*, (7) 292-296.
- Lau, M., Bishop, R., Segal, Z., Buis, T. , Anderson, N., Carlson, L., Shapiro, S. & Carmody, J. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and Validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (12), 1445–1467.
- Lederer, A. (2008). Flow und Persönlichkeit. Unveröffentlichte Diplomarbeit des Fachbereichs Psychologie. Philipps-Universität Marburg.
- Libran, E. C. (2006). Personality dimensions and subjective well-being. *Spanish Journal of Psychology*, 9 (1), 38-44.
- Limb C.J., Braun A.R. (2008). Neural Substrates of Spontaneous Musical Performance: An fMRI Study of Jazz Improvisation. *PLoS ONE* 3(2): e1679.
doi:10.1371/journal.pone.0001679.
URL:<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0001679>,
Zugriff am 20.10.2010.
- Linehan, M. (1996). *Dialektisch-behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. München: CIP-Medien.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., Walser, R. D. & Kierdorf, T. (2009). *ACT-Training*. Paderborn: Junfermann.
- Lori, B. (1994). Sex Talk. *Contact Quarterly*, 19, 2. Zitiert aus Source book II. Collected writings and graphics from Contact Quarterly dance journal, 1993-2007. Contact Editions, MA, 38-40.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D. & Davidson, R. J., (2008). Cognitive-emotional interactions - Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12 (4), 163-169.
- Lutz, R. (2000). Eutyme Therapie. In: J. Margraf (Hrsg.): *Lehrbuch der Verhaltenstherapie*. Band 1. Grundlagen, Diagnostik, Verfahren, Rahmenbedingungen. Berlin: Springer, 447-463.
- Lykken, D. & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.

- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131 (6), 803-855.
- Maderthaner, R. (1998). Wohlbefinden, Lebensqualität und Umwelt. In: I. Kryspin-Exner, B. Lueger-Schuster & G. Weber (Hrsg.): *Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie - Postgraduelle Aus- und Weiterbildung*. Wien: WUV / Universitätsverlag, 483-508.
- Margraf, J. (2000). Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Band 2. Berlin: Springer.
- Massimini, F., Csikszentmihalyi, M. & Carli, M. (1987). The monitoring of optimal Fexperience: a tool for psychiatric rehabilitation. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, 545-549.
- Mauch, C. (2009). Havest: Eine Geschichte der Contact Improvisation. In: T. Kaltenbrunner (Hrsg.): *Contact Improvisation*. Aachen: Meyer und Meyer, 31-45.
- Michalak, J., Heidenreich, T. & Bohus, M. (2006). Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Gegenwärtiger Forschungsstand und Forschungsentwicklung. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 54 (4), 241-253.
- Moneta, G. B. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5 (2), 115–121.
- Mück-Weymann (2007). Einige psychophysiologische Überlegungen zur Meditation. In: U. Anderssen-Reuster (Hrsg.): *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik*. Stuttgart: Schattauer, 187-201.
- Mück-Weymann (2010). Welche Möglichkeiten (Denkanstöße) eröffnet das Konzept der „Herzratenvariabilität“? URL: <http://www.herzratenvariabilitaet.de/HRV-Perspektiven.htm>, Zugriff am 22.4.2010.
- Novack, C. J. (1990). *Sharing the dance*. Madison, Wis.: Univ. of Wisconsin Press.
- Novack, T, Hoffman, D (2000). Measuring the Customer Experience in Online Environments: A Structural Modeling Approach. URL: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.87.7233&rep=rep1&type=pdf>
- Nykliček, I. , van Son, J. & Pouwer, F. (2010). Two recently published meta-analyses on the effectiveness of mindfulness-based interventions: What should the reader make of it? *Journal of Psychosomatic Research*, 69 (6), 613-614.
- Odenhal, J. & Niehaus, J. (2005). *Tanz, Körper, Politik*. Berlin: Theater der Zeit.
- Ostendorf, F. (1990). *Sprache und Persönlichkeitsstruktur*. Zur Validität des Fünf-Faktoren-Modells der Persönlichkeit. Regensburg: Roderer.
- Pallant, C. (2006). *Contact improvisation*. Jefferson, NC: McFarland.
- Paxton, S. (1976). *Contact Quarterly*, 3 (1)
- Paxton, S. (1981). Round up. *Contact Quarterly*, 7 (2), 46.
- Perls, F. (2002). *Grundlagen der Gestalt-Therapie*. Einführung und Sitzungsprotokolle. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Peters, K. (1991). *Tanzgeschichte*. Wilhelmshaven: Noetzel, Heinrichshofen-Bücher.
- Raffone, A. & Srinivasan, N. (2009). An adaptive workspace hypothesis about the neural correlates of consciousness: insights from neuroscience and meditation studies. *Progress in Brain Research*, 176, 161-180.

- Rathunde, K. (1998). Family context and optimal experience. In Csikszentmihalyi, M. & Selega Csikszentmihalyi, I. (Hrsg.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rau, R. (2004). Besteht ein Zusammenhang zwischen dem Auftreten von positivem Arbeitserleben unter Flow-Bedingungen und Merkmalen der Arbeitstätigkeit? *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*. 48 (2), 55-66.
- Renneberg, B. & Hammelstein, P. (2006). *Gesundheitspsychologie*. Heidelberg: Springer-Medizin-Verl..
- Rheinberg, F., Vollmeyer, R. & Engeser, S. (2002). Die Erfassung des Flow-Erlebens. In J. Stiensmeier-Pelster & F. Rheinberg (Hrsg.), *Motivation und Selbstkonzept (Tests und Trends Bd. 16)*. Göttingen: Hogrefe. URL: <http://psych-server.psych.uni-potsdam.de/people/rheinberg/messverfahren/Flow-FKS.pdf>, Zugriff am 2.4.2009.
- Rheinberg, F., Vollmeyer, R. & Engeser, S. (2003). Die Erfassung des Flow-Erlebens. In: J. Stiensmeier-Pelster & F. Rheinberg (Hrsg.): *Motivation und Selbstkonzept (Tests und Trends Bd. 16)*. Göttingen: Hogrefe, 261-279.
- Rheinberg, F., Selg, H. & Salisch, M. v. (2004). *Motivation*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Rheinberg, F. (2004). *Motivation*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Rheinberg, F. (2004a). Intrinsische Motivation und Flow-Erleben. URL: <http://www.psych.uni-potsdam.de/people/rheinberg/files/Intrinsische-Motivation.pdf>, Zugriff am 2.3.2009.
- Rheinberg, F. (2007). Motivation und Motivationale Kompetenz. Deutsche Vorversion von „Motive training and motivational competence“, vorbereitet für O.C. Schultheiss & J.C. Brunstein (Eds.) *Implicit Motive*. Oxford: University Press. URL: <http://www.psych.unipotsdam.de/people/rheinberg/files/MotivFoerdMotivatKompetenz.pdf>, Zugriff am 02.05.2010.
- Rheinberg, F., Engeser, S., Kliegl, R., Manig, Y. & Vollmeyer, R. (2007). Flow bei der Arbeit, doch Glück in der Freizeit. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 51 (3), 105-115.
- Rinpoche, S. (1995). *Funken der Erleuchtung*. Bern: Barth. (Dieses Buch besitzt keine Seitenzahlen, sondern nur Kalendertage).
- Romppel, M. (2007). Untersuchungen im Internet. URL: <http://www.romppel.de/matthias/is5.htm>, Zugriff am 23.6.2009.
- Ronshausen, D. (2008). *Flow-Erleben und Achtsamkeit*. Unveröffentlichte Diplomarbeit des Fachbereichs Psychologie, Philipps-Universität Marburg.
- Rosenberg, M. (2005). *Gewaltfreie Kommunikation*. Paderborn: Junfermann.
- Rytz, T. (2006). *Bei sich und in Kontakt*. Bern: Huber.
- Schallberger, U. (1999). Theoretische Rahmenüberlegungen zum Erlebens-Stichproben-Fragebogen (ESF) und zu den Operationalisierungen. URL: <http://www.psychologie.uzh.ch/institut/angehoerige/emeriti/schallberger/schallberger-pub/ABQEAf1.pdf>, Zugriff am 01.03.2009.
- Schallberger, U. & Venetz, M. (1999). Kurzversionen des MRS-Inventars von Ostendorf (1990) zur Erfassung der fünf „großen“ Persönlichkeitsfaktoren. Berichte aus der Abteilung Angewandte Psychologie, Universität Zürich.

- Schallberger, U., Pfister, R. & Venetz, M. (2005). Kurzskalen zur Erfassung der Positiven Aktivierung, Negativen Aktivierung und Valenz in Experience Sampling Studien (PANAVA-KS). Berichte aus dem Projekt „Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit“, Nr. 6, Universität Zürich.
- Schiefele, U. (1993). Die Qualität des Erlebens und der Prozess des Lernens. *Zeitschrift für Pädagogik*, 39 (2), 207-221.
- Schmid, J. (2007). Flow-Erleben und Achtsamkeit. Neue Paradigmen der psychomotorischen Gesundheitsförderung. *Motorik*, 3, 30-34.
- Schmid, J. (2009): Kontakt-Improvisation, Flow-Erleben und Lebensqualität. Ergebnisse einer Pilotstudie. In: J. Seewald (Hrsg.): *Aktuelle Themen in Psychomotorik und Motologie*. Dortmund: Verlag Modernes Lernen. 129-138.
- Schmid, J. (2009a). Kontakt-Improvisation und Flow-Erleben. In: T. Kaltenbrunner (Hrsg.): *Contact Improvisation*. Aachen: Meyer und Meyer, 215-221.
- Schmid, J. (2010). Lebensqualität durch Tanz-Improvisation. Ein Zusammenspiel von Flow-Erleben und Achtsamkeit. Ergebnisse der Freiburger Fragebogenstudie 2006. In: T. Späker & H. Jessel (Hrsg.): *Brücken bauen in der Psychomotorik*. Lemgo: Verlag Aktionskreis Psychomotorik, 185-202.
- Schmid, W. (2008). Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst. In Aufklärung und Kritik. *Zeitschrift für freies Denken und humanistische Philosophie*. Sonderheft 14. 44-63. URL:http://www.gkpn.de/AuK_So14_08.pdf, Zugriff am 22.10.2010.
- Schnare, J. (2009). Deeksha und das Wunder der Erleuchtung. *Zeitschrift für Religions- und Weltanschauungsfragen*. Stuttgart: Maisch & Queck, 72 (1), 22-28.
- Schüler, J. (2007). Arousal of flow-experience in a learning setting and its effects on exam-performance and affect. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 21, 217–227.
- Schumacher, J. (2003). SWLS - Satisfaction with Life Scale. In J. Schumacher, A. Klaiberg & E. Brähler (Hrsg.): *Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden* (Diagnostik für Klinik und Praxis, Band 2). Göttingen: Hogrefe, 305-309.
- Schuhmacher, J. (2010). Sense of Coherence Scale von Antonovsky (SOC-Skala) URL: http://www.praxis-schumacher.net/material/soc_scales.pdf, Zugriff am 22.9.2010.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2008). *Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie der Depression*. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Shernoff, D. J., Csikszentmihalyi, M. & Schneider, M. (2003). Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory. *School Psychology Quarterly*, 18 (2), 158-176.
- Sokolowski, K. (1996). Wille und Bewusstheit. In: J. Kuhl, H. Heckhausen, N. Birbaumer & C.F. Graumann (Hrsg.): *Motivation, Volition und Handlung*. Göttingen: Hogrefe, Verl. für Psychologie, 485-530.
- Sokolowski, K. (1999). Handeln in kritischen Situationen – wenn Vornahmen versagen. In: D. Alfermann & O. Stoll (Hrsg.): *Motivation und Volition im Sport- vom Planen zum Handeln*. Köln: bps, 27-40.
- Spitzer, M. (2006). Flow im Frontalhirn. *Nervenheilkunde*, 25 (7), 579-581.
- Stark Smith, N. (2003). A Subjective History of Contact Improvisation. In: A. C. Albright & G. David (Hrsg.): *Taken by surprise*. Wesleyan University press, Middletown, CT.

- Stark Smith, N. (2008). *Caught Falling*. Holyoke, MA.: Marcus Printing.
- Starks Whitehouse, M. (1999). *Authentic Movement*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Stoll, O., Alfermann, D. & Pfeffer, I. (2010). *Lehrbuch Sportpsychologie*. Bern: Huber.
- Suzuki, D.T. (1953). Einleitungsworte. In: E. Herrigel & H. Tausend (2005) (Hrsg.): *Zen in der Kunst des Bogenschiessens*. Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch-Verl., 7-11.
- Todd, M. E. (1968). *The Thinking Body*. Pennington, NJ: Princeton Book Comp.
- Vanecek, E., Biegl, T. & Gerngroß, J. (2006). Psycho-physiologische Forschungsbeiträge zur Musikwirkung. *Musik-, Tanz und Kunsttherapie*, 17 (2), 96-107.
- Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: Classical topics, modern answers, blind spots. In: F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Hrsg.): *Subjective well-being*. Oxford: Pergamon Press, 7-26.
- Vitterso, J. (2001). Personality traits and subjective well-being: emotional stability, not extraversion, is probably the important predictor. *Personality and Individuell Differences*, 31 (6), 903-914.
- Vitterso, J. & Nilsen, F. (2002). The conceptual and relational structure of subjective well-being, neuroticism, and extraversion: Once again, neuroticism is the important predictor of happiness. *Social Indicators Research*, 57, 89-118.
- Vitterso, J. (2004). Subjective Well-Being versus Self-Actualization. Using the Flow-Simplex to promote a conceptual clarification of Subjective Quality of Life. *Social Indicators Research*, 65, 299-331.
- Wallace, A. & Kahn-Ackermann, S. (2008). *Die Achtsamkeits-Revolution*. Frankfurt am Main: Scherz.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., Grossman, P. & Schmidt, S. (2006). Empirische Erfassung der Achtsamkeit – Die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und weitere Validierungsstudien. In T. Heidenreich, J. Michalak, (Hrsg): *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*. Tübingen: dgvt-Verlag, 727-770.
- Wanner, B., Ladouceur, R., Auclair, A. V. & Vitaro, F. (2006). Flow and dissociation: Examination of mean levels, cross-links, and links to emotional well-being across sports and recreational and pathological gambling. *Journal of Gambling Studies*, 22 (3), 289-304.
- Watson, D., Clark, L.A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063-1070.
- Weidekamp-Maicher (2007). Materielles Wohlbefinden im späten Erwachsenenalter und Alter. Dissertation: URL: <https://eldorado.tu-dortmund.de/handle/2003/25795>, Zugriff am 23.10.2009.
- Weizsäcker, V. v. & Janz, D. (1997). *Der Gestaltkreis*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Willke, E. (2000). *Tanz in der Psychotherapie*. URL: <https://eldorado.tu-dortmund.de/bitstream/2003/21631/1/Dissertation.pdf>, Zugriff am 2.3.2009
- Wintjen, L. & Petermann, F. (2010). Testbesprechung Beck-Depressions-Inventar Revision (BDI-II). *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 58 (3), 243-245.

- Wittmann, G., Schorn, U. & Land, R. (2009). *Anna Halprin*. München: Kieser.
- Wurll, P. (2007). Achtsamkeit als therapeutische Grundhaltung. In: U. Anderssen-Reuster (Hrsg). *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik*. Stuttgart: Schattauer, 69-77.
- You, Y. (2000). *Das Flow-Erlebnis und seine empirischen Implikationen für die Psychotherapie*. München: Utz, Wiss..

Internetadressen

- URL: <http://barefootboogie.org/> letzter Zugriff 25.8.10).
- URL: <http://www.osterimprofestival.info/OIF2008/de/workshops.htm>
- URL: <http://www.dgpb.org> Schreinverein
- URL: <http://www.contactfestival.de/>
- URL: <http://www.contactfestival.ru/2007/program.aspx?lang=eng>
- URL: <http://ci-rf.org/>
- URL: <http://www.ecite.org/>
- URL: <http://groups.yahoo.com/group/ECITE-forum>
- URL: <http://www.Contactquarterly.com>
- URL: <http://proximity.slightly.net>,
- URL: <http://www.contatencyclopedia.net>
- URL: <http://www.dvara.dhamma.org/index.php?L=1>

Danksagung

An erster Stelle möchte ich mich bei Prof. Dr. Jürgen Seewald bedanken. Sein Fachwissen, seine Eleganz im analytischen Denken und auch die persönlichen Begegnungen mit ihm haben mich in meiner Entwicklung als Mensch und Wissenschaftler nachhaltig beeinflusst. Desweiteren möchte ich mich bei dem gesamten Team des Lehrstuhls Motologie für die liebevolle Unterstützung bedanken, als Psychologe eine weitere Heimat in der Psychomotorik zu finden. Besonderer Dank gilt em. Prof. Dr. Friedhelm Schilling, Dr. Marianne Eisenburger, Hannelore Immel, Dr. Dr. Jong Kim Blau, Dr. Holger Jessel, Dr. Irmgard Schilcher, Fiona Martzy, Thorsten Späker und Inge Weldner.

Last but not least bedanke ich mich bei Vanessa Briel und Dr. Lars Opgenoorth, Jörg Hassmann, Jörg und Maren Schlimmermann, Prof. Dieter Heitkamp, Ester Montblanc, Dr. Johannes Ulrich, Dr. Olaf Hoos, Dominique Ronshausen, Anita Lederer, Annika Kohl, Linda Krüger, Vyasa Ameeuw, Kerstin Schipplück, Tanja Friedenstab, bei meiner WG „Barfuß zu Hause“, die Lebensgemeinschaft Kirchvers und bei allen Contactern und Gesprächspartnern sowie bei meiner Familie, für tatkräftige Unterstützung und emotionalen Support.